

# కౌముది

5వ భాగం

మల: 2.00



---

# కామశీల్పం

(ఐదవ భాగం)

రచన

డా० పా

(డా॥ ఎడ్వైన్ డబ్ల్యు. హిర్స్ యం. డి. ని ఆనుగళించి)

అభిసారిక శామల్ కోట 533 449

---

జూన్ 1977

వెల: రెండురూపాయలు

ముద్రణ:

ధర్మచక్ర ప్రెస్ — కామంకోట

## విషయ సూచిక



### 9. ఇంద్రియనిగ్రహం (తరువాయి)

412

వ్యాపారవద్ధతి— వెక్స్బర్గ్ సిద్ధాంతం— ఊల్ఫ్  
సిద్ధాంతం— సైకోఎనాలిటిక్ విధానం— అమ్మ  
కొడుకులు— పూర్వశృంగారంగురించి— వక్ర  
కామం— సైకిక్ ట్రామా— నిగ్రహం— లిబిడో—  
వంగ్జయిటీన్యూరోసిస్— ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతాలు—  
ఇంద్రియ నిగ్రహానికి భారతీయ విధానం—  
యోగాభ్యాసం— ప్రాణాయామం— రవ్వన్  
విధానం.

### 10. కామించే శక్తి

467

సంప్రదించే విధానం— శీఘ్రస్కలనం— మూత్ర  
నాళం మం—ట మందులు— అంగం మెత్తన—  
నటన— గనేరియా— అంగం చింత— పృషణ  
లలో నెప్పి— హస్తప్రయోగం మంచిచెడ్డలు—  
శ్రీలలో తకాలు— కామప్రశస్తి.



## 11, శ్రీ ఆరోగ్యం

524

డూషింగ్ - యోని బాహ్యనిర్మాణం - ల్యూకో  
రియా - ట్రైక్రోమనస్ వెజినాలిస్ - గనేరియా -  
ఈస్ట్ - కాటర్ - డూషింగ్ చేసుకునే విధానం -  
డిస్పర్ యూనియా - ముట్టుడగటం.

## 12. మా అనుభవం

554

అభిసారిక పుట్టుక - హస్తప్రయోగం - శీఘ్ర  
స్కలనం - ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవటం -  
యోనిశీర్ష ప్రేరణ - హోమోసెక్సువాలిటీ -  
ఎంఫీసెక్సువాలిటీ - అంగప్రమాణం - సిఫిలిస్ -  
స్వస్తి.

## కా మ శీ ల్పం

ఇక రెండవతరహా శీఘ్రస్కలనం వ్యాపారస్థుడికీ, ఉద్యోగస్థుడికీ సంబంధించింది. ఈ మనుష్యులు చిరాకుతో ఇంటికొస్తారు. అస్థి పోగుచేయటం ఒకడివంతు; కుటుంబాన్ని పోషించటం రెండవవాడివంతు. వీరి జీవితాలు యాంత్రికంగా ఉంటాయి. వారి ప్రవృత్తులకూడా యాంత్రికమయిపోతాయి. యవ్వన ప్రదీపకమైన వాతావరణం వీరికి లభించదు. వీరి చిరాకుస్వభావమే ప్రేమలేని శలీయమైన కామవాంఛని కలిగిస్తుంది. వీరు అతి ఉద్వేగంతో రతిని జూపిపేసి భార్యను త్రిశంకు స్వర్గంలో విడిచివేస్తారు. ఇలాంటి వ్యక్తులకు కామవాంఛకన్నా కామకంఠూతియే యెక్కువగా ఉంటుందని యంగ్ వివరించాడు.

భార్యకు సరియైన కామశాస్త్రపరిజ్ఞానం లేకపోవటం వల్ల కొంతమంది మగవాళ్ళు తమ కామజీవితంలో నిరర్థకులై పోవటం జరుగుతోంది. ఇది మూడవవర్గం. ఏ విధమైన కామ శాస్త్రపరిజ్ఞానమూ లేకపోవటంవల్ల ఈ రకంస్త్రీలు రతినే ఒక సీచక్రియగా భావిస్తారు. ఒకపట్టాన రతికి ఇవ్వపడరు. వడినా చిరాకుతో చప్పున విడలించుకుంటారు. భర్త కామోల్లాసాన్ని కామచేష్టలనీ చూసి అగహించుకుంటారు. ఇలాంటిస్త్రీలకు దాంపత్యమే ఒక నరకం. వర్జవసానంగా భర్త శీఘ్రస్కలనా

నికీ ఆలవాటుపడతాడు క్రమంగా భార్యకు జడత్వం వస్తుంది.

ఈ వ్యక్తిగత మనస్తత్వవేత్తలదృష్టిలో కామం ప్రధానమైన సమస్యకాదు. మనస్తత్వశాస్త్రానికిగాని, సంఘశాస్త్రానికిగాని దానిని పురాదిగా భావించరు దీనిని చాలాతక్కువమంది అర్థంచేసుకున్నారనీ— కనుక ముఖ్యమనీ, చాలా సరదాఅయిన విషయమనీ అంటారు. మనిషి వ్యక్తిగతమైన అసౌఖ్యస్థితి ఫలితమే కామదౌర్బల్యమని అంటారు. మనిషి సాంఘిక వైఖరి చూచితేనేగాని ఈ సమస్యను అధిగమించటం సాధ్యం కాదంటారు.

ఆడ్లర్ సిద్ధాంతంలో కొన్ని మేలిమిబంగారపు కణికల వంటి సత్యాలున్నాయి ఎటొచ్చీ కామదౌర్బల్యానికి చికిత్సగా ఇవి ఏమాత్రం ఉపయోగపడవు.

## వెక్స్ బెర్గ్

వ్యక్తిగత మనస్తత్వపాఠశాలకు చెందినవారిలో వెక్స్ బెర్గ్ ముఖ్యుడు. ఈయన అభిప్రాయాలు మాకు సరిగా అర్థం కాలేదు. శీఘ్రస్కలన సమస్యకు ఇతర మనస్తత్వవేత్తలు తమకు తోచిన పరిష్కారాలు చెప్పారు. వెక్స్ బెర్గ్ మాత్రం అసలు విషయాన్ని సందిగ్ధంగానే విడిచిపెట్టాడు.

“నిజమైన సపుంసకత్వంలో అంగస్తంభనంగాని, కామోద్రేకంగాని వుండవు శీఘ్రస్కలనంలో మాత్రం ఉద్రేకం అప

రిమితమైన ఉద్వేగంలో ఉన్నది. పుంసత్వం మరీ యెక్కువై పోవటమే దీనికి కారణమని చెప్పాలి. అదే పుంకింగం సరిగా పనిచేయటానికి అవరోధమవుతుంది. 'మామూలు పరిస్థితుల్లో మగవాడికి రతిసమయంలో ఉండే సహజమైన ఆదుర్దాయే విపరీతమయిపోయి, శ్రీ సుఖ లభించకముందేగాని లభించిన వెంటనేగాని ఆకస్మిక స్కలనంగా రూపొందుతుంది" అని వ్రాశాడాయన. ఈ వాక్యాల్లో పేషెంటుకుగాని, లేదా పేషెంటుకు చికిత్సచేసే డాక్టరుకుగాని పనికివచ్చే విషయాలేవీ మాకు కనబడటంలేదు.

వెస్ బెర్లు దృష్టిలో శీఘ్రస్కలనం చాలా అల్పమైన విషయం. కనుక దానిని అల్పంగానేచూసి పక్కదారిపట్టి వెళ్ళి పోయాడాయన.

### ఊల్ప్ సిద్ధాంతం

వ్యక్తిగత మానస్తత్వసిద్ధాంతాలను చాలా విపులంగా వ్యాఖ్యానించిన గౌరవం డాక్టర్ ఊల్ఫ్ కే జందింది.

మానసిక నపుంసకత్వంగాని, శీఘ్రస్కలనంగాని శరీర తిగస్కారానికి ప్రమాణమన్నాడు. అనగా శరీరం ఆ సంబంధాన్ని "వద్దు" అని తిరస్కరించినట్లర్థమన్నాడు.

చాలా తెలివైన లాయకొకడు తనకుగల కామబల హీనత గురించి సంప్రదించటానికి డాక్టర్ దగ్గరకు వచ్చాడు.

తనకు ఈ బలహీనత ఉన్నందున అతగాడు చాలా వ్యాకుల పడుతున్నాడు. “నేనేకాటి గమద్దన్నయిరా పెళ్ళిచేసుకుని ఉండేవాణ్ణి” అని చెప్పాడు. ఈరకం సపుంసకలంతా యిదే చూట చేపుతారు. కామజీవితానికి సంబంధించినంతవరకూ ఇలాంటివారికి సరియైన డృక్పథం ఉండదు అంటే, ఆయన అజ్ఞాతంగా కామజీవితానికి అతీతంగా ఉండదలచుకున్నాడన్న చూట! ఈ మొత్తం కేసునంతా చిన్న సూత్రంలోకి యీ విధంగా కుదించవచ్చు. అంతరాత్మ పెళ్ళిచేసుకోవటానికిపప్పు కోవటం లేదు. ఆమాట పేరెత్తి తేనే ‘షద్దు’ అంటుంది. పెళ్ళికి అంతరాత్మ వ్యతిరేకించిందిగనుక అందుకు సాధనమైన పురుషాంగంకూడా తనలోని అంతర్గతశక్తుల్ని ప్రదర్శించటానికి తిరస్కరిస్తుంది. అంగస్తంభనమే కలగదు.

‘ఆ అమ్మాయి చాలా బాగుంది; ఆమెను గట్టిగా కాగ లించుకునీ...”—ఇలా ఊహిస్తే కామప్రేరణ కలుగుతుంది. “రామరామ! ఆ పిల్ల ఎంత అసహ్యంగా ఉందో!” అని భావిస్తే కామం దిగజారిపోతుంది. ఇది మనస్తత్వం.

కామంలో దెబ్బతిన్నవాళ్ళందరూ ఇదేవిధంగా తమ తక్కువతనాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నారని అనుకోవద్దు. కొంతమందికి కావలసినంత వేదాంతం లభిస్తుంది స్త్రీలవల్ల కలిగే ఆకర్షణ నుండి తప్పించుకోవటానికి ఈ వేదాంతాన్ని వాళ్ళు చక్కగా వాడుకుంటారు. కామం మహాపాపమంటారు, తామేదో పవి

త్రుల్లా పోజు పెడతాడు. తమ నైతిక ప్రవర్తనకు భంగంకలిగించే ఆలోచనల్ని రానియ్యమంటాడు. స్త్రీలతో ఏ విధమైన పరిచయం లేకుండానే, పెద్దలు పశ్చింలో పెట్టి సీలు వేసితిచ్చిన భార్యను మటుక్కే భద్రంగా దాచిఉంచుతాడు.

కామంలో బలహీనుడైన చిత్తంగాడు (యస్ మేన్) ఒకడున్నాడనుకోండి. దైవవశాత్తూ వాడి చేతుల్లోకి ఎవరో అందమయిన అమ్మాయి పడిందనుకోండి. వాడికి శీఘ్రస్కలనం కలగకతప్పదు. ఏది లభించినా కాదనకుండా స్వీకరించే స్వభావం అతనిలో ఉందిగదా! మరి, ఇదేమిటి? అతనిలో ఆకస్మాత్తుగా 'వద్దు' అనే భావం వచ్చేస్తుంది; వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తుంది. భర్తతో అయిష్టతగా పాల్గొనే భార్యకూడా "వద్దు" అనుకుంటుందిగనుక జడత్వం వస్తుంది. వీళ్ళకి విషయాన్ని నూటిగా చూసే ఖలేజా ఉండదు. ఈ రకం శ్రీవురుషుల్ని కామంలో పిరికిపందలనాలి.

"సమాజసంగ్రానికి అతి ముఖ్యమైన సాధనమే సెక్సు: కుటుంబమూ, కులమూ ఏర్పడటానికది సాధనం. దీనిద్వారానే మానవుడు అమరత్వాన్ని దుచిచూడగలుగుతాడు; తన కుటుంబ బంధువులమధ్యనే ఆనందించగలుగుతాడు. దీనిద్వారానే తన కష్టానికి, శ్రమకూ చరితార్థత లభించిందనుకుంటాడు" అని వుల్ఫ్ ఖచ్చితంగా చెప్పాడు.

సెక్స్ మాత్రమే మనిషిని సమాజపరంచేస్తుందనీ, సెక్స్ పై

దేవ్యమంగలవారే సమాజస్రోహులుగా పరిణమిస్తారనీ— ఈశ్వర్ క్తి గతమనస్తత్వరాకులు కనిపెట్టారు. సనాతన ధర్మవాదుల మనస్తత్వాన్నీ, తత్వశాస్త్రాన్నీ మూక్షీకరించి సామాన్యమానవుడికి సులువుగా అవగతమయ్యేలా అందించారు.

త్రైగికకామానుభవ వైవిధ్యంగురించి ఊల్ఫ్ ఎంత చక్కగా చెప్పాడో చూడండి: “సామాన్యరతవిధానాలను కాక ఇతరేతర రతవిధానాలను అవలంబించేవారి విధానాల గురించి విని అదంతా ‘వక్రకామ’మని భావించి పెద్దమనుష్యులు గతుక్కుమనటం చూస్తూంటాం, అంతకన్నా అసంగతంలేదు. ఇద్దరు ప్రేమించుకున్నప్పుడు వారిద్దరికీ ఏ విధానం ఇష్టమైతే దానినే అవలంబించటం ‘సహజం.’ ఒకరి విధానం రెండవవారికి జుగుప్సారమయితేతప్ప ‘వక్రత్వం’ అంకురించదు. వక్రత్వాలను మనమే సృష్టించాం. ‘దంపతులిద్దరూ ఏకభావనతో ఏ శిల్పాన్ని అనుసరించినా అందులో దోషంలేదు, ప్రేమను నాశనంచేసేదే వక్రంకాని, ప్రేమను పెంపొందించేది కాదు. యే రతవిధానమయినా కేవలం దానియందు ఆసక్తితో ప్రయోగింపబడితేతప్ప, ప్రేమయే పర్యవసాసంగా ప్రయోగింపబడినప్పుడు యేనాటికీ వక్రం (పెర్వర్షను) కాజాలదు.’

**పైకోఎవాలిటిక్ విధానం**

ఫ్రాయిడ్ వ్రాసిన మనస్తత్వశాస్త్రాన్ని ఎవరెన్నివిధా



లుగా నిమగ్నమైనా ఆయన పేర్కొన్న ప్రాధమిక సూత్రా-  
లను మాత్రం ఎవరూ ఖండించలేకపోయారు.

కనుక ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన ప్రాధమిక వివరాలను  
మాత్రమే ఉల్లేఖించి లైంగికచికిత్సగా అవి యెంతవరకూ  
ఉపయోగపడుతున్నాయో చెప్పడలిచాము.

ప్రతి బిడ్డకీ కామప్రకోపం (Impulse) కలుగుతూ  
ఉంటుంది అని సహజం. ఆ బిడ్డ పెరిగి పెద్దదవటం జరుగు-  
తుంది ఆ బిడ్డతోగూడ ఈ కామప్రకోపాలకూడా పెరిగి పెద్ద-  
నవుతాయి. అనే ఆ బిడ్డ భావివ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మయించే శక్తి  
లవుతాయని మరిచిపోకూడదు.

బిడ్డకు చిన్నతనంలో మనసులో ఏది హత్తుకుంటుందో  
అది ఆ బిడ్డ మనసులోనే ఉండిపోతుంది. తర్వాత ఆ  
బిడ్డ దానిని మరిచిపోవచ్చు. కాని ఆ బిడ్డ పెద్దయ్యాక అతని  
వ్యక్తిగతకామజీవితంమీద తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఇక శరీరంలోని కామకేంద్రాలకుకూడా ప్రత్యేక ప్రా-  
ధాన్యతఉంది. చర్మమూ, శ్లేష్మపూరక లీనమయ్యేచోటనే ఈ  
కామకేంద్రాలున్నాయి. జననాంగాలకు పరిసరాలలోనూ,  
నోరు, చెనుమొసలు, పురీషనాళం, మెడ, మాత్రకోశం—  
వీటికి తగుమాత్రం ప్రేరణ లభిస్తే కామసంతృప్తినివ్వగలవు.

ఉదాహరణకి ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన— బొటన వేలికుడుపునే  
తీసుకుందాం. పిల్లలు బొటన వేలిని కుడుచుకుంటారు. ఎందు



వల్ల? అలా బొటన కేలిని కుడుచుకోవటంవల్ల వారికి సంతృప్తి కలుగుతుందిగనుక! ఒక లయలో నోడు, పెదవులూ, నాలుక లోని నరాలచిగుళ్ళూ కదిలి ఆనందిస్తాయి. తల్లి చనుమొన నుంచి అయినా, పాలతిత్తినుంచయినా ఆహారాన్ని తీసుకోవటంలో బిడ్డకుసంతృప్తి లభిస్తుంది. దానితోబాటు సంకోపమూ కలుగుతుంది.

కామ కేంద్రాలతో సంబంధం లేని ఇతరేతరవిషయాలు కూడా పిల్లలకు మానసికానందాన్నిస్తాయి. పిల్లలు ఒక్కొక్కప్పుడు తమనితాము ప్రదర్శించుకోవాలనిచూస్తారు ముఖ్యంగా తమ జననాంగాల్ని ప్రదర్శిస్తారు. అడపిల్ల జననాంగాన్ని చూడాలనీ, దాని నిర్మాణం తెలుసుకోవాలనీ కుతూహలం ప్రదర్శిస్తారు. తమకీ తమ తోటివారికీ జననాంగనిర్మాణంలో తేడాని కనుక్కోవాలని చూస్తారు.

ఈ బొటనవ్రేలు కుడుపులోంచే చాలామంది పిల్లలు మాస్తప్రయోగంలోకి పరిణమిస్తారు. మగపిల్లలయితే పురుషాంగానికీ, అడపిల్లలయితే యోనిశీర్షానికీ ప్రేరణ కల్పించుకుంటారు. అనగా వారి ప్రేరణ కేంద్రం బొటనవ్రేలినుండి జననాంగానికి మారిందన్నమాట!

“ఈడిపస్ కాంప్లెక్సు” అనేమాటను ఫ్రాయిడ్ వాడాడు. కుర్రవాడు తన తండ్రిని రూపుమాపి, తన తల్లిని తానొకడే ప్రేమించాలనీ, ఆమెను పూర్తిగా తన వం చేసుకోవాలనీ

పడే మధనకే ఈ పేరు వచ్చింది. దీని పర్యవసానంగానే ఒక రకం మానసిక నపుంసకత్వం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. వాళ్ళకి 'అమ్మకొడుకులు' అని పేరు. వీళ్ళు తల్లియందు ఎంతో వినయవిధేయతలతో ఉంటారు. గెడ్డాలూ మీసాలూ వచ్చినా తల్లి కొంగు విడిచిబ్రతకలేదు. తతిమ్మా అడపిల్లల్ని శరించలేదు. మరో శ్రీని కామంలో భాగస్వామిగా అంగీకరించలేదు. ఒకవేళ, ఏ కారణంవల్లనయినా వాళ్ళకు తల్లితోఉండే అనుబంధంతెగి, వివాహం చేసుకున్నప్పటికీ ఆ భార్యను యే విధంగానూ సుఖపెట్టలేదు. నిజమైన ప్రేమ తల్లిదగ్గరనుంచే లభిస్తుందన్న విశ్వాసం వాళ్ళది.

ఇక "పూర్వశృంగారం" గురించి: రతి నిమిత్తమై ఉభయుల జననాంగాలనూ ఏకం చేసుకోవటానికీముందే ఉభయలూ పరస్పరశరీరాలలోని కామకేంద్రాలను ఎక్కువసేపు ప్రేరేపించుకోటం అవసరం. ఒకరినొకరు ముద్దుపెట్టుకోవటం ఒకరి శరీర భాగాలనొకరు నిమరటం, ఒకరి రహస్యాంగాల నొకరు కుతూహలంతో పట్టుకుని పరిశీలించటం, కొంటెగా గిల్లుకోవటం, కరుచుకోవటంవంటివి సహజమైనవిగా చెప్పబడ్డాయి. అయితే వీటిల్లో యే ఒక్కదానినో అదేపనిగా చేస్తూ ఉంటే అది 'వక్రకామ'మని చెప్పబడుతుంది. ఉదాహరణకి ముద్దుపెట్టుకోవటమే తీసుకోండి. అది సహజమైనదే. దానివల్ల కామం తప్పకుండా ప్రకౌఠిస్తుంది. ఇక ఎన్నిగంటలయినా

ముద్దులతోనే గడిపి, తతిమ్మావన్నీ మానేస్తే అప్పుడది వక్ర కామమనిపించుకుంటుంది. ఈ రకం శృంగారచేష్టలవల్ల కామం వృద్ధికావాలి. అందుకు దోహదంచేసే యే క్రియనైనా శృంగారంలో భాగంగానే స్వీకరించాలి. అన్నిటికీ రతి పర్యవసానం కావాలి. అనగా సమస్త శృంగారక్రీడలూ సహజమైన రతికే ఉన్నుఖంగా ఉండాలి. అలాకాక యే ఒక్క క్రీడకో పరిమితమయి, అంతకుమించి ముందుకు కదలనిదానినిమాత్రమే “వక్ర కామ”మంటాము. బీజవాహిలోకి పురుషాంగప్రవేశమే పర్యవసానంకావాలి.

సున్నితమైన మనస్సుగలవాళ్ళకి కామమంటే కలిగే భయోత్పాతాన్నే ‘సైకికోట్రామా’ అని ఫ్రాన్సిస్ అన్నాడు. తన జననాగాన్ని ముట్టుకుంటే, తప్పకుండా పిచ్చిపెత్తుతుందని చిన్న ఆహ్లాదం బుట్టి బెరిరించామనుకోండి. వారి సున్నితమైన మనస్సు గాయపడిపోతుంది. అది ఆ మనస్సులోనే అజ్ఞాతంగా ఉండి ఆ బిడ్డ పెద్దదయినతర్వాత, అణచుకోలేని కామం వల్ల స్వయంరతి చేసుకునే సందర్భాల్లో బయటకొస్తుంది. లేదా ఆ అమ్మాయికి శోభనంనాటిరాత్రయినా జ్ఞాపకంవచ్చి హడలగొట్టిస్తుంది. రానురాను చిన్ననాటి ఈ పట్టకధలన్నీ ఆధారం లేనివని ఆమె గ్రహించినప్పటికీ, ఎందుకో ఆ ఆలోచనవచ్చే సరికే అవమానం అనుకోకుండానే ముఖాన్ని కుంచింపజేస్తుంది. పర్యవసానంగా ఆ అమ్మాయి రతిని ఆనందించలేకపోతుంది.

కొంతమందిలో ఈ చిన్ననాటి ముశ్రీలు ఒహవట్టాన  
చెరిగిపోవు. మనస్సులో మల్లులూ గుచ్చుకుంటూనే ఉంటాయి  
వాటివల్లనే నరాలవ్యాధులు వస్తాయి ఈ విధంగా యేర్పడిన  
సైకికోట్రామాశల్ల దాంపత్యజీవితంలో ఆమె తగిన భాగ  
స్వామి కాకుండా పోతుంది.

‘నిగ్రహం’ అనే మాటకి ఉన్న సవిత్రిఅర్థం చెడి, రిప్ర  
షన్ (అణచివేత)గా మారిన పరిస్థితిగురించి ప్రియిడ్చక్కగా  
చెప్పాడు. కామానికి సంబంధించినంతవరకూ సమస్త ఆలోచ  
నల్నీ, అనుభూతుల్నీ మనస్సులోంచి పూర్తిగా తుడిచివేసుకో  
వటమే రిప్రషన్ అవుతుంది చక్కగా అనుభవించుటకుగాను  
కామాన్ని క్రమబద్ధతలోకి మలచి, వినియోగించుకోవటం ‘నిగ్ర  
హం’ అవుతున్నది కామప్రకోపాన్ని కలిగించే సమస్త భావా  
లను తిప్పికొట్టటంద్వారా యే మనిషికైనా నరాలదుర్బలత్వ  
మూ, చిరాకూకలుగుతాయి. మామూలు మార్గాలలో కామం  
తీరదుగనుక మనస్సులో రకరకాల భావాలు, ఆలోచనలు చెల  
రేగి మానసికస్థితితాన్న ఉండనివ్వవు కామాంగాలను తర  
చుగా వినియోగించటంద్వారా, శరీరంలోపేరుకుపోయిన కామ  
ద్రవ్యాలను విడుదలచేసుకుని, తద్వారా మనస్సును, శరీరాన్నీ  
నిర్మలంచేసుకోవటం చాలా అవసరం. అప్పుడే శరీరమూ మన  
స్సు సరియైన ఆరోగ్యంలో ఉంటాయి.

నిజమైన కామానుభూతికే “లిబిడో” అనిపేరు. దానికి

సంతృప్తి లభించకపోతే యేదోవిధమైన నరాలదుర్బలత్వం పెర  
గకమానము. కొంతమంది మగవాళ్ళకు అంగం దృఢంగాడం  
డకపోవటంగాని, శీఘ్రస్కలనంగాని ఉంటుంది. అలాంటివారి  
భార్యలకు తప్పకుండా ఎంజ్యుటిన్యూరోసిస్ కలుగుతోంది.  
ఇంకా మరికొంతమందికిది కలుగుతోంది— 1. భార్య చనిపోవ  
టం, లేదా భర్త చనిపోవటంవల్ల సహజమైన కామజీవితానికి  
నోచుకోకుండా పోయినవాళ్ళు 2. కోరి సంపర్కానికి దూరంగా  
ఉండదలచుకున్న స్త్రీ పురుషులు 3. ముట్లు ఎగించే వయస్సులో  
స్త్రీలు; కామపటుత్వం తగ్గిపోతున్న వయస్సులో మగవాళ్ళు;  
4. రతికి భయపడి, కేవలం ఆలింగనమంటనాదులతో మాత్రమే  
యెక్కువకాలం గడిపే అవివాహిత యువతీయువకులు 5. నిరో  
ధకరతిని పాటించే పురుషులు. రతిలో భర్తవలన భావప్రాప్తిని  
పొందలేని స్త్రీలు 6. తమలోని నరాలబిగిని నడలించుకోలేని  
జడురాళ్ళు— ఎంజ్యుటిన్యూరోసిస్కు లోనవుతారు మొదట్లో  
ఈ పరిస్థితి వారికి కనబడదుగనుక అలాంటిదేదీ 'లేదంటారు'  
రోజూ రతి జరుపుకుంటున్నాంగనక అలాంటి స్థితి రాలేదని  
కొంతమందిఅంటారు. ఎవరేమిఅన్నా అనుకుంటున్నా ప్రకృతి  
ధర్మంమాత్రం వేరుగానే ఉంటుందిగా! భర్త పుంసకుడేవనా  
ఒకనిభార్య జడురాలిగానే ఉన్నదంటే అతనివల్ల సంతృప్తి  
పొందటంలేదని ఆర్థం— ఇదీ ఫ్రాన్సిస్ సారాంశం.

ఫ్రాన్సిస్ సిద్ధాంతాలన్నిటినీ పూర్తిగా వివరించా

లంటే చాలాదూరం వెళ్ళవలసివస్తుంది. ఈ ప్రపంచములోని  
 శ్రీ పురుషుల్లో ప్రతిఒకరి ఎదురయ్యే భయంకర కామసమ  
 స్యల్ని ఫ్రాన్సిడ్ ఏ విధంగా పరిష్కరించటానికి పూనుకున్నా  
 డో మనం తెలుసుకోగలిగితే చాలు. హస్తప్రయోగానికి ఉండే  
 సమస్త భయాలనూ అతను పోగొట్టాడు. అది సహజమనీ,  
 పిల్లలనుంచి పెద్దవాళ్ళదాకా అందరూ యెప్పుడో ఒకప్పుడు  
 అనలంబించిందేనని అన్నాడు ఫ్రాన్సిడ్ కు పూర్వం హస్త  
 ప్రయోగం ఎంత పాపమో చర్చిలలో చెప్పేవారు. అది విని  
 యెప్పుడో ఒకప్పుడు పాల్గొన్న నేరానికి భయభ్రాంతులై  
 ఆశ్చర్యము శారీరికంగానూ, మానసికంగానూ కృంగిపోయే  
 వారు. కుర్రవాళ్ళ భయభ్రాంతుల్ని కనుగొన్న డాక్టర్లు,  
 విద్యావేత్తలూ ఫ్రాన్సిడ్ సిద్ధాంతాల్లోని సత్యాన్ని గ్రహిం  
 చారు. ధైర్యమూ, ఆశ—జీవితోత్సాహమూ చాలామందికి  
 కలిగాయి. తన మనస్సునూ, శరీరాన్నీ పంకిలంగా భావించ  
 టం మానివేశారు. జాతికి నవజీవనాన్నీ, నవోత్సాహాన్నీ కలి  
 గించిన పుణ్యపురుషుడుగా ప్రపంచం అతన్ని భావించింది.  
 అందుకే ఆమెరికన్ తత్వవేత్త అయిన మాక్స్ ఈస్ట్ మాన్ ఈ  
 విధంగా అన్నాడు “ఫ్రాన్సిడ్ తెలివైన సెక్సు సైంటిస్టునటా  
 నికి సంబంధంలేదు. ప్రపంచానికాయన కాంటిని పెదజల్లాడు.  
 ఆ విషయంలో ఏ ఇతర తత్వవేత్తకీ ఆయన తీసిపోడు. మాన  
 వుల భుజస్కందాలపై తిప్పవేసిన అవమానాన్ని ఆయన తొల

గించాడు. పరిపూర్ణ మానవుడిగా తమూరుకావటంకోసం అహర్నిశంగా పరితపిస్తున్న ఆ చిన్న జంతువుకి దివ్య శేజిస్తున్న వరంగా ప్రసాదించాడు—

మనస్తత్వశాస్త్రాన్ని మానవీకరించిన మహాపురుషుడు ఫ్రాయిడ్ అని ఒక్క మాటలో మనం చెప్పకోవచ్చు.

ఈనాటి ప్రపంచం లైంగికసమస్యల్ని నిర్భయంగా పరిష్కరించుకోగలగటానికి ఆయన పెట్టిన భిక్షే కారణం.

“మన సమాజం యేర్పరిచిన నైతికసూత్రాలవల్లనే కోటానుకోట్ల ప్రజలు బలియిపోయారని. ఆ సూత్రాలకు అంత త్యాగం చేయదగిన విలువలేదని మనం లెక్కకట్టి చూపించవచ్చు. ఈ సూత్రాలలో యేమాత్రం విజ్ఞతగాని, సత్యంగాని లేవని దుజువవుతుంది’ అన్నాడాయన శ్రీల కామ ప్రవృత్తుల్ని మనం సీతిపేర అణచివేయటంవల్లనే ప్రైజాతి మేధాశక్తి సర్వనాశనమయిపోయిందని అన్నాడాయన.

ఇంతటితో ఆయన ప్రసంగాన్ని విడిచిపెట్టి, కామసామర్థ్యాన్ని సాధించటంకోసం ఆయన చెప్పిన విధానాన్ని స్మరిద్దాము. కామయంత్రాంగానికి సంబంధించినంతవరకూ ప్రాథమిక సూత్రాలను మనం మరిచిపోకూడదు.

బాల్యంలో కర్రవాడి మనస్సులో పడిన ముద్రలే అతనితోబాటు ఎదిగి యువ్వనంలో ప్రసరిస్తాయి. కనుక కొంతవరకూ ముందుకెళ్ళి ఆగిపోయే యువకుడికి యేది మాన



సిక అవరోధంగా పరిణమించిందో మనం తెలుసుకోవాలి. అతన్ని నిరోధిస్తున్న శక్తుల్ని తెలుసుకొని, అలాంటి అంతర్గతంగా ఉన్న నిషిద్ధభావాలతలుపులు తెరవగానే, అతని ప్రేమ జీవితాన్ని నాశనం చేస్తున్న సచభావాచేవో తెలుసుకోగలుగుతాము. ఈ టెక్నిక్ కేసైకోఎనాలిసిస్ అనిపేరు.

నిజమేకాని, ఆ పేషెంటు విద్యాసంస్కారాలు చాలా తక్కువగాఉంటే ఈ వద్దతివల్ల ప్రయోజనంలేదు. అతను కూడా మేధావి అయిఉండాలి. అసలు మేధావులే కోటికీ ఒకడు కూడా కనిపించని ఈ దేశంలో ఈ విధానం ఫలించదు. ఇది కేవలం అవగాహనకే పనికివస్తుంది.

## ఇంద్రియ నిగ్రహం -

### భారతీయ విధానం

ఇంద్రియనిగ్రహం అంటే కామాన్ని అణచుకోవటం కాదనీ, కామాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవటమనీ మీకు ముందే మనవి చేశాను. భారతీయమైన ఈ రెండువిధానాలూ ఒకే మాటతోనే దెప్పబడటంవల్ల కొంతగందంగోళంయేర్పడుతోంది. అందుకే ముందుగా నిర్వచించుకోవలసివచ్చింది.

మొదట్లో బ్రహ్మచర్యమంటే కామాన్ని స్వాధీనంచేసుకుని సంతుష్టిగా అనుభవించటమనే అర్థంఉండేది. అంగస్తంభనం వారి ఆధీనంలో ఉండేది. ఇది గ్రహించే పాశ్చాత్య



ప్రపంచం ఈ విధానంపై మొగ్గునూపింది. ప్రాచ్యదేశాల ఆధ్యాత్మికజీవితాన్ని ఇందుకోసమే పాశ్చాత్యులు పరిశోధించటం ప్రారంభించారు.

డాక్టర్ హిర్స్ ఈ విధంగా అన్నాడు:

‘హిందువులగురించి మనకు తెలిసింది చాలాతక్కువ. కాని, వీరికి ఏనాడో మహర్షులు ఒకరకమైన మతజీవితాన్ని అలవాటుచేశారు. అందులో వారి ఆధ్యాత్మిక భౌతికజీవితాలు పెనవేసుకునిఉన్నాయి. దీనికల్ల వారికి కేంద్రీకరణశక్తి, సంతృప్తి లభించాయి. కామశంకృప్తిని వారు ప్రతి ఒకరికీ నేర్పటం వల్ల, ఆర్థికంగా ఆ మనిషి యెలాంటి దురవస్థల్లో ఉన్నప్పటికీ భార్యతో సంపర్కంశౌందినప్పుడు శారీరికంగా, మానసికంగా సంతృప్తి సుఖాలను పొందగలిగాడు. హిందూశ్రీ ఎంత హీనమైన స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ, దాంవత్యజీవితంలోమాత్రం చాలా ముఖంగా ఉంది. ఆ సంతృప్తిముందు ఆమెకు ఏ ఐహికబాధలైనా తృణప్రాయంగా కనబడటం సహజం. శారీరిక సంపర్కంలో లభించే సమస్త ఆనందాలనూ ఏ విధంగా పొందాలో, ఆ రహస్యాలనన్నిటినీ చరిత్రకందని కాలంలోనే భారతీయమహర్షులు ప్రజాసేకానికీకరతలామలకం చేశారు. పర్యవసానంగా, తమ భార్యల కామవాంఛల్ని సమగ్రంగా సంతృప్తి పరచగలిగిన స్థాయికి హిందువుల్లో పురుషులందరూవచ్చేశారు’

ఈ మాటల్ని చదువుతూంటే ఇప్పుడుమనకుసిగ్గుయ్యటం

ఖాయం. ఈనాటి మన పరిస్థితి పాశ్చాత్యుల పరిస్థితికన్నా అర్థాన్ని  
న్నంగా ఉంది. అయితే డాక్టర్ హిర్స్ చెప్పిన మాటలన్నీ అబద్ధంకావు. క్రైస్తవసంస్కారం అంటని హిందువులంతా నేటికీ  
అలాగే ఉన్నారు. ఇంగ్లీషు చదువులు చదివి, మనం కల్లా  
అయ్యాం.

క్రైస్తవసంస్కారం అంటని హిందువుల మాత్రమే  
“ఓరియంటల్” అంటారు. ఆయన చెప్పింది ఓరియంటల్స్  
గురించే. మనగురించి కాదుగనుక సర్విపోకండి.

ఈ ఓరియంటల్, రతిని ఎంతసేపయినా కొనసాగించ  
గలడు. గంటలుగంటలే గడిచిపోతాయి. ఏ విధమైన పాపభీతి  
అతనికిలేదు. సరాలదుర్బలత్వంవంటి వ్యాధులేవీ అతనికిలేవు.  
కనుక ఈ విధంగా ఓరియంటల్ తన సరాలపటుత్వాన్ని అధిగ  
మించే శక్తి అతనికెలా అలవడిందని కామ మనస్తత్వశాస్త్ర  
వేత్తలు ఈ భారతదేశానికివచ్చి పరిశోధనచేశారు. ఇదేదై నా  
దివ్యశక్తి? హితుఃస్థమైనదేనా? ఇతరులు నేర్చుకోగలరా?—  
ఇవీ వారి పరిశోధనాంశాలు.

హిందువుల కేంద్రీకరణానికి, శక్తికి స్థూలంగా ‘యోగ’  
మనిపేరు. జ్ఞానేంద్రియాలను అదుపులో ఉంచగల మానసిక  
శక్తికి యోగమనిపేరు. హిందువుల మనస్తత్వవృత్తధంలో ఒక  
విలక్షణతఉంది. ప్రతీశ్యక్తి మనస్సులోనూ ఎన్నో భావాలు  
గజిబిజిగా ప్రవహిస్తూఉంటాయి. వాటి గండరగోళాన్ని అరి

కట్టి పెకేపస్తుచై వే ఏకేకాచటమే దీని లక్ష్యం. ఆ వస్తువు రతికావచ్చు. స్త్రీ సాంకర్షికావచ్చు. మొదట్లో ఈ కేంద్రీకరణ (కన్ సెంట్రేషన్) ఉద్దేశపూర్వకంగానే జరుగుతుంది. క్రమంగా అది ఆలోచనాత్మకస్థాయిని చేరుకుంటుంది. మొదట్లో ఒక లక్ష్యంమీద చూపు కేంద్రీకరింపబడుతుంది. ఆ తర్వాత అదృష్టిలోంచి ఆ వస్తువు తప్పిపోతుంది. అప్పుడొకరకం యోగ విద్యగా చెప్పబడే ఉపచేతనావస్థ సంక్రమిస్తుంది. ఈ విధంగా యోగా వ్యూహాన్ని నేర్చుకుంటారు.

“మనకి అర్థంకాని విషయాలను, మన దృష్టికి కేవలం ఉపాదానంగా, నిర్దేశితకంగానూ కనబడే విషయాలను అబద్ధమని కొట్టివెయ్యకూడదు. ముఖ్యంగా హిందువుల ఆచారాల విషయంలో ఈ హెచ్చరిక చాలా అవసరం. నా స్వంత అనుభవంనుంచి గ్రహించినదేంటంటే నేను అసంబద్ధమనీ, అర్థంలేనివనీ ప్రోత్సహించిన చాలావిషయాలకు ఆ తర్వాత లోతైన అర్థంఉందనీ, అది యోగ్యమైనవనీ అనిపించాయి” అంటాడు మాక్స్ ముల్లర్.

ఈ యోగావ్యూహం జిలాంటిది.

మనలో కేంద్రీకరణశక్తిని ముందుగా సంపాదించుకోవాలంటే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు సక్రమంగా జరగాల చటుక్కున మీరు నవ్వి: “పురుషోంగం దృఢంగా ఉండటాని” ఉపాదేశం సుబంధమేమిటి? — అని అడగవచ్చు. ఈ రెండింటికీ

చాలా సంబంధం ఉంది. జేమ్స్, లాంజి లను అనుసరించిన వారికి ఈ సత్యం తెలుసు

మనం లోపలికి వీళ్ళే గాలిని హిందువులు 'ప్రాణ' మని అంటారు. బయటకు విడిచే గాలిని "అప్రాణ"మని అంటారు. శ్వాసింజటంవల్ల నే శరీరంలోనూ, మెకడులోనూ శక్తి ఉత్పన్నమవుతోంది. సరిగా శ్వాసింజటం చేర్చినట్లయితే మానసికశక్తుల్ని పెంచుకోగలం. శరీరంయొక్క సమగ్రస్థితిని కాపాడుకోగలం. నరాలప్రవాహాలను అదుపులో ఉంచటం ద్వారా శరీరంలోని ఆవేశాలను వశంచేసుకోగలం. పైకి ఈస్యాస్పదంగా కనిపించినా, మనం ఊపిరిద్వారా గ్రహించిన జీవశక్తి వెన్నుపూసలోకి ప్రవహించి దానికి బలాన్ని చేకూర్చుకుంటుంది చెప్పుతారు అందులో అసత్యంలేదు. వెన్నుపూసలో ఉండే హోమోమోటార్ కేంద్రమే సమస్త నరాలకూ కూడలి దానిని చేరే నరాలన్నీ ప్రాణదాయువును తెచ్చి బలీయం చేస్తాయి. కనుక చుట్టూ ఉండే సానుతాపకనరాలవ్యవస్థ ఆ కేంద్రానికి ఏ విధమైన ప్రేరణనూ ఇవ్వలేదు. ఈ విధంగా రోజూ ప్రాణదాయువుం చేయటంవల్ల మానవశరీరంలోఉండే దురలవాట్లు పోతాయి. కామశక్తిని అదుపులోఉంచి క్రమ పరిచే వ్యవస్థపై మనస్సికి సంపూర్ణాధిపత్యం వస్తుంది.

ఒక సిద్ధిప్రముఖుని లయలో శ్వాస జరగాలి. దానికొక పద్ధతిఉంది. మనిషి పద్మాసనం వేసుకుని నిటారుగా కూర్చో

వారి తల, మెడ, వెన్నుపూస ఒకనిలువరేఖలో ఉండాలి. ఆ కూర్చోవటంవల్ల సామరస్యమూ, సామనస్యమూ వస్తాయి. ఆ తర్వాత స్థిమితంగా మెల్లగా ఒక లయలో ఊపిరిపీల్చాలి. అప్పుడే ఒక శబ్దంకూడా ఉచ్చరించాలి. ఇండియాలో ఓమ్ అనే మాటను ఇందుకు యెన్నుకున్నారు. ఈ శబ్దాన్ని మానంగా ఊపిరిపీలుస్తున్నప్పుడూ, ఊపిరి విడుస్తున్నప్పుడూ మనసులో అనుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా మాటిమాటికీ చేయటంతో మానసికనిశ్చలత్వం వస్తుంది.

ఈ విధంగా కొన్నాళ్ళు అభ్యాసించిన తరువాత రెండవ ఛాతం ప్రారంభమవుతుంది. ఇంతకుముందు నోటితో శ్వాసిం చినట్లుగా కాక ఈసారి ముక్కుటాలతో శ్వాసిం చాలి ఇలా కొన్నాళ్ళయ్యాక, కుడి ముక్కుటాన్ని మూసి ఎడమముక్కు లోంచే గాలిని పీల్చటం, విడవటం చేయాలి. ఆ తర్వాత ఎడమముక్కును మూసి కుడిముక్కులోంచే శ్వాసిం చాలి. ఆ తర్వాత ఒక ముక్కులోంచి గాలి పీల్చి రెండవముక్కు లోంచి విడిచిపెట్టటం అభ్యాసించాలి. ఆ తర్వాత అటూఇటూ ముక్కును మారుస్తూ గాలిని పీల్చటం, వడలటం జరుగుతాయి ఇదంతా అభ్యాసంకోసానికే.

ఈసారి కాలనియంత్రాలు ప్రవేశపెట్టబడతాయి. నాలు సెక్షన్ల పాటు గాలిని లోపలికి పీల్చాలి. చాతీలోపల దానిని ఎనిమిది సెక్షన్ల కాలం అట్టేపెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఎనిమిది

సెకన్ల సేపు విడిచిపెట్టాలి. ఇది బాగా అలవాటయ్యాక గాలిని నాలుగు సెకన్లు పీల్చి, పదహారు సెకన్లు అట్టేవుంచి, మరో పదహారు సెకన్ల సేపు మెల్లగా విడిచిపెట్టటం జరుగుతుంది. క్రమ క్రమంగా గాలిని పీల్చే కాలమూ, చాతీలో నిలవడంచే కాలమూ పెంచటం జరగాలి. మరీ యెక్కువ అలసపోనఖిల్లేదు ఈ హిందువుల విధానాన్ని అనుసరించటంవల్ల మనసులోని ఆలోచనలు ఒక డెట్టుమీంచి మరో డెట్టుమీదకి దూకే కోతుల్లా రావటంలేదని ప్రొఫెసర్ బెక్ ప్రాశ్నాడు. ఈ రకం మనోశాసితక వ్యాయామంద్వారా మనస్సు ఎంతఆందోళనతో ఉన్నా, యుగంలో స్థిమితపడ తుంది.

“ఈ రకమయిన ప్రాణాయామాలకీ శీఘ్రస్కందానికి సంబంధంయేమిటి?” అని మీరు అడగవచ్చు. మనం ఆశించిన దానికన్నా యెక్కువ పోయోజనం చేసివల్ల భీస్తుంది. కామ కార్యక్రమాల వాడి మనస్సు స్త్రీ శరీరాన్ని మేల్కొల్పే ముందు భావసంఘర్షణతో గజబిజిగా ఉంటుంది. రతిజరప బోయేముందు ఏ మనిషిఅయినా ఈ రకం మానసిక గండర గోళంతో ఉంటే ఆ ప్రయత్నం భగ్నంకావలసివచ్చును. అతని ఆగర్భశక్తివై నభయాన్ని సగర్వంగా విహరించేటట్లుచేస్తుంది. దానితో చెమటపట్టటం, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాల వేగం పెరగటం గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం ప్రారంభమవుతాయి. దానితో మరీ యెక్కువవుతుంది. అంగవై ఫల్యం ప్రాప్తించి, రతికి

పరాంగుఘోషపుతాడు.

ప్రాణాయామం మనస్సునెప్పుడైతే అదువులో పెట్టి, ఆలోచనలగజిబిజి స్థితిని రాకుండా చేసిందో, అతగాడు తన లక్ష్యమయిన భార్యాసౌందర్యంమీద మనస్సును లగ్నం చేయగలుగుతాడు. అతనిమానసిక కేంద్రీకరణకు భంగంకలిగించే భావాలేవీరావు. తన కాయసాధనాన్ని తన ఇష్టంవచ్చినంతసేపు దృఢంగా నిలబెట్టగలుగుతాడు. దానితో అసలు సమయానికి తన కాయశక్తి విఫలమవుతుందన్న ప్రసక్తే ఇంక వుండదు.

అయితే ఈ ప్రాణాయామాన్ని హిందువులలో గృహస్థులు ఇంద్రియనిగ్రహంకోసం వాడితే, సన్యాసులు కాయాన్ని అణచుకోవటంకోసం వాడుకుంటారు శ్రీని సంతృప్తిపరచలేమన్న భయంతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకీ, పిరికితనంతో పారిపోతున్నవాళ్ళకీ నేనీ ప్రాణాయామాన్ని నేర్పి తద్వారా వారు విజయవంతంగానూ, సమర్థవంతంగానూ రతిని నిర్వహించగల స్థాయికి తెచ్చాను.' అని డాక్టర్ హిర్స్ వ్రాశాడు.

ఆ విషయంలో మా అభిప్రాయంకూడా అదే. మాత్రం భవంకూడా అదే. ముఖ్యంగా దీనిని అవివాహితులకు చికిత్సగా వినియోగిస్తున్నాము దాంపత్యవైఫల్యంతో పెద్ద గండరగోళపు పరిస్థితిలో పడ్డవారికి సైకోథిరపీద్వారా ముందు భార్యా భర్తల్ని కలిపి, ఆ తర్వాత ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించమని

సలహా ఇస్తున్నాం.

రచయితలకూ, కవులకూకూడా ఈ ప్రాణాయామం చాలా అవసరం. ముందు మనస్సును నిశ్చలస్థితికి తెచ్చుకుని, ఆ తర్వాత భావనాశక్తిమీద కేంద్రీకరించినట్లయితే ఏకీకృత ఆలోచనల ప్రవాహం పరిగెడుతుంది. మనస్సు స్వచ్ఛంగా, నిశితంగా ఉంటుంది. ఇది స్వానుభవం.

## రవ్యన్ విధానం

ఈ రకం పేషెంట్లకు శారీరిక, గ్రంథిసంబంధమయిన మూత్రాంగాలకు సంబంధించిన వ్యాధులేమయినా ఉన్నాయేమో ముందు పరిశీలించాలి. అట్లా టివేవీలేదని నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, ఏ పరిస్థితుల సంయోజనంవల్ల అతనికాస్థితి వచ్చిందో చెప్పించి తెలుసుకోవాలి. అతని వ్యక్తిత్వాన్నీ, అతని వైఖరినీ, ఈ స్థితికి కారణమయిన అతని కుటుంబపరిస్థితుల్నీ అవగాహన చేసుకోవాలి.

మనోజన్యమయిన లైంగిక నపుంసకత్వానికీ, జడత్వానికీ సైకోథిరపీ తప్ప మార్గంలేదు. ముందు వారిలో ఉండే న్యూరోసిస్ ను పోగొట్టాలి. తనపరిస్థితికి సంబంధించినంతవరకూ సరియైన వైఖరి కలిగేటట్టు చెప్పాలి. అతని మనస్సు నొచ్చుకోకుండా, వివేచన, ధైర్యాన్ని కలిగించాలి.

ఆ పరిస్థితి తాత్కాలికమయినదనీ, ఆంగికమయినవ్యా



కులేపి కేవల, సరిదిద్దవచ్చునీ నచ్చజెప్పాలి. అన్నిటికీమించితగిన శిక్ష ఇవ్వాలి.

సాధారణంగా వివాహితులై నవాడు అతనిసవుంసకత్వం గురించి భార్యాభర్తల మధ్య తగాయిదావస్తే గానిరారు. కనుక అలాంటి సందర్భాల్లో భార్యాభర్తలిద్దరూ రావాలి. అతని వైఖరి సరిదిద్దినతర్వాత ఆమె వైఖరినికూడా సరిదిద్దవలసి వుంటుంది ఆమె ఎంత తెలివిగా ప్రవర్తించాలో, ఏ విధంగా భర్తను ప్రోత్సహింపరాలో, ఏ విధంగా తిరిగి అతనిలో వుంసత్వాన్ని తేవచ్చునో ఆమెకు తెలియజెప్పాలి.

అంగస్తంభనం బలహీనంగా ఉండటంగాని, అసలు లేకుండాపోవటంగాని ఉండే సందర్భాల్లో ముందుగా అతని మానసిక నైతికబాధ్యతలకు సంబంధించిన భారాన్ని తొలగించాలి. వారిని రతిని మానుకోమనీ, ఊరికే ఒకేమంచంమీద పడుకోమనీ చెప్పాలి. మనస్సును తృప్తిచేయడాక ఉభయలూ అలా పడుకున్నప్పటికీ ఆ పరిస్థితిని సహించలేక భర్తయేతనంత తాను సహజ దాంపత్యజీవితంలోకి ప్రవేశించగలుగుతాడు.

శీఘ్రస్కలనానికిసంబంధించిన విషయమయితేపూర్తిగా రతివిధానంలో శిక్షణ ఇవ్వవలసిందే.

జడశ్చ్యం విషయంలోఅయితే. భార్య కామానుభవంలో ఎదురవుతున్న భగ్న ఆనందానికి ఎలాంటి పరిస్థితులు కారణ మవుతూఉంటాయో భర్తకు వివరించటం అవసరం.

సై కోథిరపీకి తోడుగా ఔషధచికిత్సకూడా చేయటం  
అవసరం. ఒకదానికొకటి తోడవుతుంది.

శీఘ్రస్కలనానికి Chlordia Zepoxi de 0-01 రోజు  
కొక మాత్ర వేసుకుంటే చాలు.

లేదా పురుషాంగశీఘ్రానికి ఈ క్రిందివాటితో తయారు  
చేసిన ఆయింటుమెంటును పట్టించినా సరిపోతుంది.

Cinchocaini 0-5

Vaseline 10-0

ఈ ఆయింటుమెంటును వాడటంవల్ల చాలా లాభం  
ఉంది. అలా అని ఎన్ని నెలలైనా అదే వాడుతూ కూర్చో  
కూడదు. దీనివల్ల సత్ప్రయోజనం లభించినవెంటనే దంప  
తులు సంతృప్తిపడివుండిపోతారు. అలా ఉండిపోకూడదు. తక్ష  
ణం సై కోథిరపీకి సిద్ధపడాలి. ఈ ఆయింటుమెంటును ఒక సీసా  
కన్న యెక్కువ వాడకూడదు. వాడినందువల్ల దుష్ఫలితాలు  
న్నాయి.

అంగస్తంభనం బలహీనంగా ఉన్నవారికి  
Neostigmini 0-01, Sacharialbi 0-2 కలిపిన మిశ్ర  
మాన్ని రోజూ భోజనం తర్వాత రెండుసార్లు తీసుకోమనాలి.  
Corazol, Metrazol ప్రిపరేషన్లకూడా బాగా పని  
చేస్తాయి.

వాచ యెక్కువకావటానికి Yohim bine 0-005

కోజుకు మూడునాలుగుసార్లు ఇవ్వాలి.

ఇవి ఏవిచ్చినా, ఆ దేశమయంలో సైకోథిరపీ ఇవ్వక పోతే అంతగా ప్రయోజనంలేదు. సైకోథిరపీద్వారా రతవిధానాన్ని తెలియజెప్పి, వారిచేత ఆచరింపజేసి, ఆత్మవిశ్వాసంకలిగించాలి. ఆ తర్వాత వై ఫల్యంఉండదు. అందుకే పోస్తుద్వారా మందులు తెప్పించుకు వాడటంకన్నా దంపతుల్ద్దరూ కలిసి, మా కార్యాలయానికి రావాలని కోరటం అవుతున్నది.

వై టెక్సులో అతిముఖ్యమైన కాంపౌండులున్నాయి అది వాడినంతకాలం బాగానే వుంటుంది. ఆ తర్వాత కొన్నాళ్ళకు యధాస్థితి వచ్చేస్తున్ననంటే ఆ దంపతులు సైకోథిరపీకి సిద్ధపడకపోతటమే కారణం.

రమ్యస్థుకూడా తైంగికారోగ్యానికి సంపూర్ణాహారం, ఉదయం: శరీరవ్యాయామం, సాయంత్రం: పిక్నా, గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో కూర్చుని స్నానం చేయటం, రతికిముందు పదిహేను నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం చేయటం చాలా అవసరమన్నాడు.

సైకోథిరపీ తర్వాత, పై ఆరోగ్యవిధుల్ని పాటిస్తూన్న దంపతులు వారానికోరోజు రతిలో పాల్గొవటం, పాల్గొన్నప్పుడల్లా గంటనుండి రెండుగంటలవరకూ సమయాన్ని తీసుకోవటం జరుగుతోంది. వారి శారీరిక మానసిక ఆరోగ్యాలు చాలా బాగున్నాయి. దాంపత్యజీవితంలో దీనిని "రాజయోగ"మని అంటారు.

కామదార్పణ్యానికి సంబంధించిన కేసు వచ్చినప్పుడు పేషెంటు తన కామజీవితచరిత్రనంతా చెప్పాలి. ఇది అంత తేలిక విషయంకాదు, తమ లైంగికజీవితాన్ని విడమరించి చెప్పటానికి సంజేహిస్తారు. తమ రహస్య విషయాలలోకి మరొకరు ప్రవేశించటానికి ఇష్టపడరు.

పేషెంటు తన వ్యాధిని నివారించుకోవటానికి వచ్చాడు కదా డాక్టర్ డిగ్రీని అన్ని విషయాలనూ నిష్కళంకంగా చెప్పే స్వాధిని అనుకోకూడదు. మనస్సులోని సెక్సుమాలిన్యాన్ని కాళీ చేసుకోవటం ఏమంత తేలిక విషయంకాదు. తనకీ, తనకుటుంబ సభ్యులకీ సంబంధించిన మరే విషయాన్నయినా తేలికగా చెప్పేస్తాడు. కాని, తన లైంగికజీవితానికి సంబంధించి అపమానపడవలసిన భాగాలేవైనా ఉంటే అవిమాత్రం దాచుకుంటాడు. శ్రీలయినా పురుషులయినా ఇంతే. ఈ విషయాన్ని మనం దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అవి బయటకొస్తేనేగాని మన చికిత్స వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. అందుచేత అతన్ని మాట్లాడించటానికీ, వీలిచ్చినంతపూర్తిగా సమాచారం ఇచ్చేటట్లు చూడటానికీ మనం ప్రయత్నించాలి.

డాక్టర్ పేషెంటూ ఇలాంటి సందర్భాల్లో మనసు

విప్పి మాట్లాడుకోవాలి. పేషెంటులన మనస్సులో ఉన్న బాధ  
లన్నీ వెళ్ళగ్రక్కాలి. అలా పేషెంటుచే చెప్పించటానికి తగిన  
అనుభవంకూడా డాక్టరుకు వుండాలి. ఆంతు పేషెంటుకు అలా  
చెప్పగల ధైర్యం కలిగించాలి. ఆ చనువు ఇవ్వాలి.

అతను చెప్పేటప్పుడు ఆ విషయాలను అవగాహన చేసు  
కుంటున్నట్లుండాలి. చిరాకుపడకూడదు. సానుభూతి చూపించ  
సఖిలేదు. ఎప్పటికప్పుడు ధైర్యం చెపుతూ కూర్చోనఖరలేదు,  
అవగాహన చేసుకుంటేచాలు. అయితే చాలామంది ఫిజీషియన్  
స్ల కే సిగ్గెక్కువ. కనుక అడిగే విషయాలను నూటిగా అడగక  
తొంకతిరుగుడుగా తిరిప్పి అడుగుతాడు. అలా అడిగినా, డాక్టర్  
సిగ్గుపడుతున్నట్లు కనబడినా, లేదా అసహ్యించుకొంటున్నట్లు  
కనపడినా ఇక పేషెంటు మాట్లాడడు.

పేషెంటు చెప్పేమాటలు వింటున్నప్పుడు మనకుచిరాకు  
కలగకూడదు. ఓపికగా వినాలి ఎంతసేపూ అనవసరపు సోది  
చెపుతున్నా చివరికి తనకు తెలియకండానే అతని ఆలోచనల్ని  
కూడా వెల్లడిచేస్తాడు. అందుచేత అతను మాట్లాడుతూంటే  
అడ్డువెళ్ళకండి. అడ్డుప్రశ్నలు వేయకండి. పూర్తిగా చెప్ప  
నివ్వండి. ఇంత అవకాశం ప్రతిఒకడికి ఇస్తూకూర్చోవటంవల్ల  
మీ కాలమూ, శక్తి యెక్కువగా వ్యయమయ్యేమాటనిజమే.  
తలనొప్పికూడా వస్తుంది అయినా ఈ వృత్తి అలాంటిది.

మామూలు వైద్యమయితే ఆ పరిస్థితి వేరు. ఏ సుఖ

వ్యాధయినా మరో వ్యాధయినా అతన్ని బాధిస్తుంటే అతను నిముషంలో చెప్పేస్తాడు. అది సిజమో కాదో నిముషంలో మీరుకూడా పరిశీలించి, నిజమయితే మందురాసిపంపెయ్య గలరు. ఇకలాంటిదికాదు. ఇది మానసికవ్యాధి. చిన్నతనం నుంచీ అతనికి ఉన్న విశ్వాసాలు, అనుభవాలు— వీటి ప్రత్యక్ష సంఘర్షణ ఫలితంగా ఏర్పడిన వ్యాధిఇది. కనుక అతనిజీవితానికి, పెరిగిన వాతావరణానికి పొందిన అనుభవాలకూ, ఉన్న విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ప్రతి చిన్న విషయమూ అతను తెలియజేస్తాడు. అందుకు సమయం చాలకపోతే మళ్ళీ రమ్మనండి. మీకు తగిన అధారాలు దొరక్కపోతే మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పమనండి. ఈ విధంగా మీరు అతని విషయంలో ప్రత్యేక అభిమానాన్ని చూపిస్తున్నందుకు అతనూ సంతోషిస్తాడు. మీకూ సమగ్రమయిన అభిప్రాయం యేర్పడుతుంది.

అందరిదీ ఒకే సమస్యలా కనిపించినా అందరి అనుభవాలు ఒకటికావు. కనుక ప్రతిమనిషి విషయాన్నీ వేరువేరుగా చూడాలి. అందరికీ ఒకేవిధానంగాని, ఒకేసమాధానంగాని పనిచెయ్యవు. అందుకే ఇలాంటిసమస్యలు మందులతో పరిష్కారంకావు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నా మనస్సు ఆరోగ్యంగా లేకపోవటంవల్లనే ఇలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. కనుక ఆ మానసిక వలయాలను భేదించి, భయాలను తూర్పారబట్టి, మనిషిని నిలబెట్టాలి. అప్పుడే అతనికి ధైర్యమూ

అత్తవిశ్వాసమూపస్తాయి. ఆ సంతోషంతో మీ కాలాన్నీ,  
 ఓపికనీ ఎక్కువసేపు వినియోగించుకున్న సంగతే మరిచి,  
 మీకేమీ చేతిలో పెట్టకుండానే ఒక నయస్కారం పెట్టి పేషెం  
 టు వెళ్ళిపోవచ్చు. మీకు నిరాశయే మిగలవచ్చు. అందు  
 కోసం ఆ భయాభగ్రివ్లో అతన్ని ఉంచితేగాని మీకు జీవనో  
 పాధి లభించదన్న బలహీనత కలగవచ్చు. అలా చేయకండి.  
 కావలసే మీ ఫీజు ముందేకట్టి, ఆ ప్రకారం తీసుకోండి.  
 అంతేగాని మనిషివిమాత్రం మానసిక చూలిస్యంలో ఉంచ  
 కండి.

ముందు అతని కుటుంబాన్ని మాలిన్యాలన్నీ బయటకు  
 రావాలి. ప్రతి మాలిన్యాన్నీ మీరు కడిగివెయ్యాలి. అప్పుడు  
 గాని అతడు పూర్తిగా బాగుపడటం జరగదు.

మీకు సహనంయెక్కువగాఉండాలి. మనస్తత్వశాస్త్రం  
 బాగా తెలియాలి. అప్పుడుగాని మానసిక నవ్వునకత్వాన్ని  
 తొలగించలేదు. సాధారణంగా ఈ రకం పేషెంట్లు చాలామంది  
 డాక్టర్లని సంప్రదించేకంటారు. వాళ్ళ మందులేవీ పనిచెయ్య  
 లేదనీ, తాను చాలా సొమ్ము ఖర్చుపెట్టాననీ అతడు మీదగ్గర  
 పూజిస్తాడు. మీతోకివైద్యుల్ని మీముందు కించపరచటం  
 మీకు బాధగానే ఉంటుంది. కనుక అలాంటి ప్రయత్నాన్ని  
 తులసివేయండి. ఇతర డాక్టర్ల అనమర్దతగురించి మీదగ్గర  
 మాట్లాడినందువల్ల ఆ పేషెంట్లుకుగాని, మీకుగాని ఏ విధం

గానూ మంచిదికాదు. వాళ్ళు సరిగా చికిత్సచేయ్యలేకపోయిన  
మాట నిజమేకావచ్చు. వారిని మీముందు నిండించటంద్వారా  
మీపై కూడా అతని అపచైతన్యంలో వ్యతిరేకత ఉన్నట్లు కని  
పించిపోతుంది. ఈ రకం వ్యతిరేకతపై ఖరి పేషెంట్లకు మంచిది  
కాదు. అతని అపనమ్మకాలను తొలగించటానికి డాక్టర్ ఎక్కువ  
శ్రమపడవలసివస్తుంది. లేదా రేపు తెనగురించికూడా ఇతగాడు  
ఇలాగే మాట్లాడతాడన్న ఏహ్యభావంగలి. తప్పించుకోనూ  
వచ్చు. అందుచేత ..... మాట్లాడటం మర్యాదకాదని చెప్పి  
వెయ్యండి. "అయ్యా మీరు ఇంతవరకూ ఏయేరకాల చికి  
త్సా చేసునిచున్నారో కావండి. ఆ పద్ధతులవల్ల మీకు  
లాభం కలగ లేదని మాకు అర్థమయితేచాలా." అని కిరార  
న్నారో మీయందు ఆ పేషెంట్లకుకూడా గౌరవం ఇనుము  
డిస్తుంది. మీరు పట్టి బాతాకాసిరాయుడుకాదని, చికిత్సనే  
ప్రధానంగా దృష్టిలో పెట్టుకుని మాట్లాడుతున్నారని అర్థ  
మవుతుంది.

### చికిత్సాస్థలనం

చాలామందికి శీఘ్రస్థలనమే పెద్ద సమస్య. అంగప్రవేశ  
కానికి ముందుగాని, ఆ వెంటనేగాని స్థలనమైపోతుంది.  
భార్యకూడా కొంత ఓపికపట్టిచూస్తుంది. రానురాను అసహ్యం  
చుకోవటం ప్రారంభిస్తుంది. ఆమెలో విసుగూ, దిరాకు



కోవమూ యెప్పుడై తే వెల్లడయ్యాయో ఆ భర్త పూర్తిగా నవుండుకుడై పోతాడు. ఒక వేళ అతను ప్రయత్నించబోయినా ఆమె తిరస్కరిస్తుంది.

ఈ దశలో ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించినవాళ్ళూ, ఇంట్లోంచి పారిపోయినవాళ్ళూ, చచ్చిబ్రతికేవాళ్ళూ చాలామంది ఉన్నారు. కొన్ని చోట్ల కాపురాలు విడిపోయాయి. కోర్టుల కేక్కాయి. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఆగర్భశత్రువుల్లా ఇంట్లోనే పడిఉన్న వాళ్ళు కూడా ఉన్నారు. అనుక్షణం ఏదోవంకని భార్య అవమానంచేస్తూనే ఉంటుంది. తమ నిస్సహాయతను, దైన్యాన్ని, నపుంసకత్వాన్నీ తలుచుకుంటూ పొరువం ఉడిగి బానిసలా పడివుంటాడు. మగవాడు తన మగతనాన్ని ఎప్పుడైతే చూపించలేడో, అప్పుడే స్త్రీ ఆతర్ఫై ఆధిపత్యం ఛెలాయిస్తుంది. ఇంటాబయటా ఆతనికి గౌరవం పోతుండ.

తమ ఖర్చు ఇంతే అనుకుంటూ నోరుమూసుకుపడిఉన్న వాళ్ళు మన సమాజంలో చాలామందిఉన్నారు. వాళ్ళనీ, వాళ్ళ సంసారాలనీ చూసి— తాము పెళ్ళిచేసుకుంటే తమ ఖర్చు ఇలా యెప్పుడు కాలుతుందో అన్న భయంకొద్దీ పెళ్ళికిముందే వ్యభిచారిమలతోనో, పరస్త్రీలవద్దనో తమ పుంసత్వాన్ని పరీక్షించుకోవటంకోసం ప్రయత్నించినవాళ్ళూ ఉన్నారు వారి ప్రయత్నాలు ఇతరేతర కారణాలవల్ల అంగవైఫల్యాన్నీ, లేదా శిశుస్కలనాలను పొంది, తమ ఆనకత్తను స్థిరపరచు

కుని పెళ్ళిచేసుకోకుండా తప్పించుకున్నవాళ్ళు ఉన్నారు. వీళ్ళు రెండవరకం.

మొదటిరకం మనుషుల్ని బాగుచేయటం కష్టం. కారణమేమంటే భార్య ఏమాత్రం సహకరించదు. ఆమె వ్యతిరేక వైఖరిని విద్వేషవైఖరిని విడిచిపెట్టదు. “వైగా రోగంనీకుంటే నేనుకూడా యెదుట? నువ్వే పోయి బాగుచేయించుకో!” అని పండిస్తుంది. అతన్ని నిజంగా సామరస్యవైఖరితో బాగు చేసుకోవలసిన మనిషి ఆవిడే. ఆమె సహాయంతోనే మనం అతన్ని బాగుచేయాలి. ఆమె సామరస్యవైఖరితో సహకరిస్తే ఆమె భర్త అందరికన్నా పుంసత్వాన్ని ప్రదర్శించగలడు.

‘భార్యకుబదులు మరో వేశ్యనెవరినైనా తెచ్చుకో గూడదా?’ అంటారు పాఠకులు కూడదు. కారణమేమంటే ఆ వేశ్య సహకరించి అతని మగతనాన్ని సాధించగలదు. కాని, ఆ మగతనం ఆ వేశ్యకే ఉపయోగిస్తుంది కాని భార్యకు ఉపయోగపడదు. వేశ్యదగ్గర పుంసకుడుగానూ, భార్యదగ్గర సపుంసకుడుగానూ ఉండిపోతాడు. అనగా పూర్తి సపుంసతత్వంనుంచి నాంబంధిక సపుంసకత్వానికి మనిషి పరిణమించాడన్నమాట! తన ఇంటికీ ఇల్లాలికీ పసికిరాని మగతనం ఎంతఉంటేమాత్రం ఏం ప్రయోజనం?

తిరస్కరించే భార్యను పట్టుబలవంతాన తీసుకొచ్చినా, నామెతచెప్పినట్లు గుర్రాన్ని రాతు కొలనుదగ్గరకి తీసికళ

గలడేకాని, నీళ్ళు త్రాగించలేడు. డాక్టరు వ్రాయత్నించి విఫలంకాకతప్పదు. భర్త శోచనీయస్థితిని గ్రహించి తానే డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకొచ్చిన వ్యూహస్త్రిలుకూడా లేకపోలేదు. వాళ్ళకి విజయం లభించితీరుతుంది. కనుక ఇలాంటి కేసుల్లో భార్యనే చొరవతీసుకోవాలి. భర్తలుకాదు. ఇది సాతదంపతుల సంగతి.

నవదంపతులయితే సమస్య ఇంత బలంగా ఉండదు. ఆమెకు సిగ్గు యెక్కువగా ఉంటుంది. అయినా చక్కగా సహకరిస్తుంది. చెప్పినసూటవిని, ఆ ప్రకారం చేస్తుంది. రెండవరకం వ్యక్తుల్ని వివాహం చేసుకున్నాక ఇద్దర్నీ రమ్మని చెప్పటం ఇందుకోసమే.

ఇక్కడొక చిన్న మెళుకువను డాక్టరు గమనించాలి. కొత్త దంపతులైతే శిభయల్నీ కూర్చోబెట్టి మాట్లాడాలి. విడివిడిగా మాట్లాడకూడదు. మీరు విషయం చెపుతున్నప్పుడు వారిలో ఏ ఒక్కరి నుదిటిమీద చెమటకనిపించినా, ముఖం ఎర్రబడుతున్నా — అప్పటికి ఆపివేయాలి. వాళ్ళని అయిదారుసార్లు రప్పించి, వాళ్ళకు సిగ్గుపోయేవరకూ ఇష్టాగోష్టి పెట్టుకుంటూఉండాలి మన ఇంట్లో పిల్లలా వాళ్ళు స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకుంటూ, తిరిగేదాకా ఆగాలి. ఈ విధంగా వాళ్ళకి దైర్యం చిక్కినతర్వాత అంచలంచలుగా చికిత్స ప్రారంభించాలి.

సాతదంపతులయితే భార్యభర్తలతో విడివిడిగా

మాట్లాడటం మంచిది. (అయితే ఒక హెచ్చరిక) అసమర్థులైన భర్తలకే భార్యలపై అనుమానంహెచ్చు. భర్త అలాంటి అనుమానపు మనిషి అని తోచినట్లయితే ఆ కేసును వదలకొవటమే మంచిది. భర్తపై ఆమెకుండే ద్వేషాన్నీ, అనుమానాలనూ ఆవిడ కక్కి వేస్తుంది. అన్నిటిని సానుభూతితో వినాలి. వాటినన్నిటినీ అంగీకరించాలి ఆమె పడుతున్న కష్టాలకు ఓవారాల్ని అదంతా నాస్సెన్స్ అని మీకు తెలుసు. తొందరపడి నాస్సెన్స్ అన్నారో పెద్దగండరగోళమయిపోతుంది. ఇహ, ఆవిడ భర్తనీ, మిమ్మల్నీ అవమానం పాల్పేస్తుంది. అన్నీ అంగీకరించి లోకాభిరామాయణంగా ప్రారంభించి ఆమె మంచి తనాన్ని ప్రకంశిస్తూనే ఆవిడచేత కొన్ని మంచిపనులు చేయించాలిగదా! క్రమక్రమంగా ఆమె మనస్సును త్రిప్పాలి ఇదంతా చాలా ఓపికతోనూ, మనస్తత్వశాస్త్రపరిజ్ఞానంతోనూ జరిగేపని. డాక్టరు సానుభూతి వైఖరి చారిత్రానికి అర్థం కావాలి.

ఒక్కొక్క కేసు ఒక్కొక్కరకంగా ఉంటుందని మీకు ముందే మనవిచేశాను. జమాలతోబాటు అపజయాలూకూడా ఉంటాయి. ఇలాంటి విషయాల్లో ఎవరి అనుభవాలువారివే. కనుక నిర్దిష్టమైన చికిత్సావిధానమంటూ చెప్పటానికి వీలేదు.

ఏదిఏమయినా లక్షలూ, కోట్లూ సంసారాల్లో కామదౌర్బల్యం ఒక సమస్యగా అయికూర్చుంది. యెవరూ ఎటు

గెత్తి చెప్పుకోదుగనుక, వెల్లడిలోకి రావటంలేదు. ఇక డాక్టర్ దగ్గరికి వచ్చే కేసుల సంఖ్య చాలా తక్కువ. వచ్చినవాటిల్లో దంపతుద్వయా సహకరిస్తే నూటికినూరువాళ్ళూ విజయం లభిస్తుంది. ఈ సత్కార్యాన్ని ఆ దంపతులకు తెలియజెప్పటం అవసరం. ఎంతో దూరంనుంచి బయలుదేరి గుమ్మరాదాకా వచ్చి వెళ్ళిపోయినవాళ్ళూ, గుమ్మంలోపలికివచ్చి వెళ్ళిపోయినవాళ్ళూ ఉంటారు. వాళ్ళ దురదృష్టానికి నిట్టూర్చటంతప్ప మనంచెయ్యగల సహాయమేదీ ఉండదు. వచ్చినవాళ్ళుకూడా తమ అహంకారాలను, కావేషీలను, అవమానాలను పక్కనునెట్టి, డాక్టరు ముందు పరిపూర్ణ సమ్మతంతోనూ, ఆత్మచిత్వాసంతోనూ సహకరిస్తే తమ సమస్య అంత తేలికగా పరిష్కారమైపోయినందుకు తామే ఆశ్చర్యపోతారు.

### మూత్రవాళం మంట

ఒకనికి మూత్రం యెక్కువసార్లు పోనుకోవలసిరావటం పోనుకున్నప్పుడల్లా మంట పెట్టటం జరుగుతోంది. యురోలజిస్టు అన్ని పరీక్షలూ చేశాడు. ఎక్కడా ఆంగికదోషం కనబడలేదు. ఎన్నోరకాలమందులు వాడాడు. ఏమీ ప్రయోజనం కనిపించలేదు. ఆయన విసిగి వేసారిపోయాడు. లైంగిక అసమర్థతే దీనికి అసలు కారణమని మనకు తెలుసు.

కొందరికి సడుమునొప్పి వస్తుంది. కొందరికి పొత్తికడుపు

లోనూ, గజ్జల్లోనూ నొప్పివస్తుంది, వీటికి కారణం లైంగిక  
కార్యల్యమేనని వాళ్ళకి తెలియదు.

కొందరికి నిద్రపట్టకపోవటం, చిరాకు, వరాకువంటివి  
వుంటాయి వాంఛ దుర్బలంగా ఉండటం, వాంఛ తీరే అవకా  
శం లేకపోవటం, భార్యను సంతృప్తిపరచలేని బలహీనత వీటికి  
కారణాలు అనూహ విషయం దాని పుచ్చి పేషెంటు పైవాటిని  
షేర్మోకటం జరుగుతుంది వీటిని మిషగానే అతను షేర్మోం  
టున్నాడని డాక్టరుకు తెలుసు. అయినా నిర్మోహమాటంగా  
ఆ మాట చెప్పకూడదు. అతని శరీరాన్ని పరీక్షించి, తగిన  
హేతువేదీ కనబడనందున అతని కామజీవితం గురించికూడా  
అడుగుతున్నట్లుగా అడగాలి. అప్పటికి పేషెంటుకూడా సిగ్గు  
విడిచి దారిలోకొస్తాడు. డాక్టరు తొందరపడి ఏదో ఒక నిర్ణ  
యానికి వచ్చే మనిషి కాదనుకుంటాడు.

మరిదులు

తనకు తగినంత కామం పెరగటానికి మందులిమ్మని  
అడిగే పేషెంటుకూడా వస్తారు. తనకు పూర్వం కామం ఎక్కు  
వగానే ఉండేదనీ, కానీ, తాను యెక్కువగా "తిరగటం"వల్ల  
కొంత తగ్గిందనీ చెబుతాడు. 'కొత్తమందులేవై నా వచ్చాయా?  
బాగా పనిచేసేమందులు'— అని అడుగుతాడు. నిజానికీరకం  
మనిషి కామంలో బొత్తిగా బడుద్దాయిలాగే ఉన్నాడు. కానీ

తాను కామంలో పూర్తిగా వెనుకబడిఉన్నట్లుగా డాక్టర్ కి తెలియకూడదని లేనిపోని గొప్పలు చెప్పుకుంటాడు. ఏదో ఇంజెక్షను లోకడ తీసుకుంటే చాలా బాగా పనిచేసిందనీ, కనుక "కాస్త మంచిదీ, బలమయినదీ మందు ఇవ్వండి!" అని అడుగు తాడు.

### అంగం మెత్తన

కొంతమంది తమ అంగం మెత్తగా ఉంటోందంటారు, వీరు శీఘ్రస్కలనంతో బాధపడుతున్నట్లే ఆ విషయం చెప్పటానికి ఇష్టంలేక నేరం అంగంమీదకి తోసేస్తారు పైగా చాలా వెచ్చగా ఉంటోందంటారు. తమ అంగం గట్టిగాఉంటే ఆ వెచ్చదనాన్ని తట్టుకోగలడని వారి వాదం. కనుక అంగం గట్టిపడటానికిగాను డాక్టరు మందిస్తే శీఘ్రస్కలనం దానికదే పోయి, తమకు అవమానం తప్పకుండాని ఆశ.

### నటన

ఆంగికలోపాలతో బాధపడేవారితో ఈ రకం సమన్య పుండదు. వారి లోపమేదో నూటిగా వాళ్ళు చెప్పేస్తారు మానసిక నపుంరకత్వంతో బాధపడే ఆసామీమాత్రం తన లైంగిక జీవిత రహస్యాలను దాచివేస్తాడు. తనమీద తనకు నమ్మకం లేనందున ఒకడు పెళ్ళిచేసుకోనంటాడు. ఏమిటి కారణమంటే,

తాను 'చైతన్య'నందున బాగా అలిసిపోయానంటాడు. యిది అబద్ధమే. తన లైంగిక అసమర్థతను కప్పిపుచ్చుకోవటానికి గాను కామకళలో ప్రవీణుడిలా నటిస్తాడు.

### గనేరియా

ఎప్పుడో ఒకతనికి గనేరియా తగిలిఉంటుంది. అప్పుడే చికిత్సచేయించుకుని పోగొట్టుకొన్నాడు. దానివల్ల తన కామ సామర్థ్యం దెబ్బతిన్నదంటాడు. ఎప్పుడో సోకిపోయిన వ్యాధి వల్ల కామసామర్థ్యం మొత్తంవరకూ తగ్గుతుందో ఎవరు చెప్ప గలరు? తన మూత్రనాళంమూడు వల్చుని నీటిపంటి జిగటపదార్థం విడుదలవుతోందనీ, తాను చేసిన పాపాలకు ఈ విధంగా అనుభవిస్తున్నాననీ అంటాడు. వీర్యం వ్యాధికనబడదు. ప్రోస్టేటుగ్రంథిలోకూడా వ్యాధి కనబడదు. మూత్రనాళంలో స్పైక్చర్ కనబడదు, కనుక వ్యాధిప్రభావమేమీలేదు. అలాంటప్పుడు ఇది అర్థంలేని భవామే. అయినా అతనికి వైఫల్యం ఎదురవుతున్నదంటే, దానికి పిరికితనమే కారణమనకతప్పదు. యీ పిరికితనాన్ని గుర్తించకుండా తేనిపోని ఆంగికదోషాలను ఊహించుకుని ఆ వంకని తన అసమర్థతను గుమర్దించుకుంటున్నాడన్నమాట.

### అంగం చింత

కొంతమందికి అంగానికి సంబంధించిన మానసిక చింత



యెక్కువగా వుంటుంది. కానివై ఏ చిన్న పొక్కు లేదినా ఆ దేవో బ్రహ్మరాక్షసిగ భావించి కుమిలిపోతూ ఉంటారు. దాక్షిణ్యమును చూపించుకోవటానికి సిగ్గు అడ్డ వస్తుంది, ఆలాంటి అడ్డా లేవీ లేకుండా దాక్షిణ్యము చూపించుకుని వ్యాధి అయితే నయం చేయించుకోవటం, కాదంటే ధైర్యంగా ఉండటం అవసరం. తమ అంగం చిన్నదిగా ఉండనో, లేదా బాగా ముడుచుకుపోతోందనో కొంతమంది మోభవిషయముకంటారు. అంగం పెరిగే మార్గాలేవీ లేవా అని అడుగుతూంటారు. వీళ్ళల్లో చాలామంది భయాలకు ఆధారంలేదు. కేవలం ఈ రకం మానసిక వ్యాధిగా తయారయి రతి ఉత్సాహం లేకుండా చేస్తుంది.

మొత్తంమీద మన సమాజంలో లైంగిక న్యూరోటిక్స్ ఎక్కువమందే ఉన్నారు. వారి అసమర్థతను కప్పకోవటానికి రకరకాల వంకల్ని వెతుకుతారు. ఏ సమర్థమైన తన లైంగిక అసమర్థతను నూటిగా కప్పకోడు. కనుక తన జననాంగానికి సంబంధించి ఏదో ఒక వ్యాధి ఉన్నదని చెబుతూనే ఉంటాడు. ఆ వ్యాధి అతని జననాంగంలోనో, దాని ఉపాంగాలలోనో, నిర్మాణంలోనో, చుట్టూపట్ల ప్రదేశాలలోనో ఉన్నదని భ్రమపడటం సహజం. ఇదంతా లైంగిక భయాలకు లక్షణం.

వృషణాలలో నొప్పి

ఉదాహరణకి ఒక పాతికేళ్ళ యువకుడున్నాడు. ఈయన

నకు వృషణాలలో నెప్పి యెక్కువగా ఉండంటాడు. మామూలు  
వైద్యుల వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగేది. మందువుచ్చు  
కున్నంతకాలమూ బాగానే ఉండేదిట! మందు మానెయ్య  
గానే మామూలు బాధ తయారయ్యేది. నాలుగేళ్ళు గడిచి  
పోయాయి. అయినా ఆ నొప్పి మరిచి విమోచనం కలగలేన  
న్నాడు. ఈ రకం నెప్పి ముఖ్యంగా రెండు కారణాలవల్ల కలు  
గుతుంది.

ఒకటి. అస్థుల తిబ్బివ్యాధి.

రెండు. అసంతృప్త కామానుభవం.

ఈ రెండిటిలోనూ ఏది కారణమో అని ఆలోచిస్తే మొద  
టిదే అని తేలింది. 'ఆ సంగతి డాక్టర్లకు చెప్పలేదేమి?' అని  
అడిగాము. "వాళ్ళు నన్ను అడిగితేగా!" అన్నాడు. పెళ్ళిచేసు  
కున్నాక పోయింది.

చల్లగా లాగాలి

ఇలాంటి కేసుల్లో పేషెంటునుంచి సమాచారం సేకరిం  
చటానికి చాలా సేర్కూ ఓర్కూ ఉండాలి. అదొక కళ. బండ  
వద్దతులవల్ల ప్రయోజనంలేదు. వైగా వ్యవహారం చెడుతుంది  
అపసవ్యమైన ప్రశ్నలువేస్తే పేషెంటుకు అసహ్యం వేస్తుంది.  
చిరాకూ, కోపం వచ్చి జవాబు చెప్పటం మానివేస్తుంది.

ఉదాహరణకి ఒకామె కెన్సర్-ఇన్ టెస్టిసల్ ఇన్ ఫ్లమే

షన్తో బాధపడుతుందనుకోండి. దీనికి కారణం మనోవ్యధయే అని అందరికీ తెలుసు. ఆమెకు కడుపు పేగుల్లోమంట ఉందని చెప్పినతరువాత డాక్టర్ "మీ దంపతులిద్దరూ సరదాగాఉంటారా?" అని అడిగాడు "అంటే?" అని ఆమె నవ్వింది. "అంటే ఏంటేమి. సరదాగా వుంటారా? అని అడుగుతున్నాను" అన్నాడు డాక్టర్. ఆయన ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? దాంపత్యంలో ఆమెకు సుఖసంతృప్తియైనా, లేవా అని తెలుసుకోవాలని అవిడ ముఖలక్షణాలలో అసంతృప్తకామం కనిపిస్తూనేఉంది. కాని, ఎలా అడగాలో తెలియక ఆ డాక్టర్ అపహాస్యంపాలయ్యాడు. ఇలాంటి ప్రశ్నలి, కొంటేగా నవ్వుతూ అడగకూడదు. నమ్రతగా, మర్యాదగా, స్పష్టంగా అడగాలి. సూటిగా, సీరియస్ గా అడగటంలో తప్పులేదు గాస్టిక్ (జీర్ణకోశ) వ్యాధులకు అసంతృప్తకామమే కారణమని ఈనాడు చాలామందికి తెలియదు.

తమతమ వ్యాధులకు యేదోఒకమందు అర్జెంటుగా ఇచ్చేయ్యమని ఈ రకం పేషెంట్లు అడుగుతూఉంటారు. రోగి బలాత్కరిస్తున్నాడుకదా అని వైద్యుడుమందివ్వకూడదు. అవసరమైతే తప్పకుండా మందుస్తామని చెప్పాలి. సరియైన రోగనిదానం చెయ్యకుండా మందులిచ్చి ప్రయోజనంలేదు. ఇప్పటికే ఈ పెద్దమనుషులు ఎన్నోమందుల్ని మింగేడంటారు. దొరికిన కామపర్థకౌషధాలనన్నిటినీ వాడేడంటారు. కావలసి

నన్ని ఇంజెక్షన్లు చేయించుకునేటారు. ఎక్కో ఆయింటుమెం  
టుల్ని పూసుకునేటారు ఇన్నిమందులు వాడినా ఏమీ  
ప్రయోజనం కనబడనందుకే మనవరకూ వచ్చాడు. యీ  
సత్యాన్ని గ్రహిస్తే అతనిది మనోవ్యాధి అని తెలిసిపోతుంది.  
మనోవ్యాధికి మందులేదుగదా! కనుక మందుకన్నా సరియైన  
మార్గం చూపిస్తే చాలా అందుకే నేనంటాను. 'ఇన్నాళ్ళూ  
చొప్పన్నమందులూ తీసుకున్నాడుగదా! ఆ మందులు మీ  
శరీరారోగ్యానికి చాలు. ఇక వాటిగురించి ఆలోచించకండి.  
మీలో ఆంగికమైన లోపం లేనప్పుడు, మీ శారీరిక ఆరోగ్యం  
సవ్యంగానే ఉన్నప్పుడు మీరింక ప్రయోజనంలేని మందుల్ని  
వాడదలచుకోలేదు. ఎంతోకొంత అంగస్తంభనం ఉంటోంది  
గనుక మీలో కామం చచ్చిపోలేదని అర్థం. మీరు ఎక్కువ  
నేపు అంగస్తంభనాన్ని నిర్వహించలేకపోతున్నారంటే దానికి  
కారణం ఈ రంగంలో మీకు తగిన అనుభవం లేకపోవటమే  
ఈతొట్టడానికికూడా అభ్యాసంకావాలి. అలాగే రతికిన్నీ. సరి  
యైన శాస్త్రవిజ్ఞానం లేకపోవటంవల్లనే మీకు అనవసర  
భయాలు పట్టుకున్నాయి. మందులు ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. ఎన్ని  
మందులు త్రాగినా ఒక బియ్యంబస్తా ఎత్తగలరా? ఆ శక్తి  
రావాలంటే మీకు శరీరవ్యాయామం కావాలి; బలంకావాలి  
బలం కండరశక్తిమీద ఆధారపడింది. రతికి బలం అవసరం  
లేదు. ఉత్సాహమూ, నేర్పు కావాలి. అన్నిటికీమించి ఆత్మ

విశ్వాసం కావాలి. మీ శరీరంలో అందుకు అనుగుణమైన శక్తి వుండ, ఆ శక్తిని యెలా ప్రయోగించాలి, ఆ రహస్యమేమిట తెలియదు. దానినే ఇప్పుడు మీకు చెప్తున్నాను అంటూ ప్రారంభిస్తాను. ఈ విధంగా అతనికి ఆత్మనిశ్వాసాన్ని కలిగించి ఆంతర్గతశక్తిని మేల్కొల్పి, దానిని విజయవంతంగా ప్రయోగించే నేర్పునూ, నిగ్రహాన్ని తెలియజెప్పి— ఆ ప్రకారం చేయించి రుజువుచేస్తాను. అందుకే మా పేషెంట్లు మాకు శృతజ్ఞులై వున్నారు. ఆఖరికిది యెంతో చిన్నవిషయంగా కనిపిస్తుంది కాబట్టి ముందే తెలుసుకోనందుకు విచారిస్తారు.

ఈ విధంగా కొన్ని వేలమంది శీఘ్రస్కలనాన్ని, నవం సకత్యాన్ని జయించి, గంతోవంతో వెళ్ళిపోవటం జరిగింది.

అయితే ఇక్కడొక రహస్యం చెప్పకతప్పదు. మనుష్యులందరికీ సమర్థుల ఒకటే అయినా వ్యక్తిగత సంస్కారం వేరు వేరుగా వుంటుంది. వారివారి మనోకుడ్యాల్లో వేరువేరు భయాలు, నిషేధాలు, అనుభవాలు గూడుకట్టుకునిఉంటాయి. అందుకే ఏ ఇద్దరి విషయంలోనూ, ఒకేరకం వివరణ పనికి వుండదు. అందరికీ తలోవిధంగానూ చెప్పవలసివుంటుంది. యే మనిషికి ఏ విధంగా చెప్పినా మన మనస్సులో లక్ష్యం ఒకటే వుంటుంది. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటానికే భిన్నభిన్నమార్గాలను అవలంబిస్తాము.

అందుకే పేషెంట్లు మనదగ్గరికి వచ్చినప్పుడు ఏ ఒక్క

ఆంశాన్ని దాచకుండా తన గత చరిత్రనంతా బెప్పాలి దానిని  
 బట్టి అతనిపై ఎలాంటి వాతావరణపు ప్రభావం ఉన్నదో  
 మనకు అర్థమవుతోంది. అతని ఆమె ప్రస్తుతస్థితికి ఈ వాతావర  
 ణం యెంతవరకూ తోడ్పడిందో తెలుస్తుంది. అతని ప్రస్తుత  
 లైంగికఃగ్గరితనానికి కారణమైన భూమిస్థాయికూడా మనకు  
 అర్థమవుతుంది. ఈ విధంగా జేబాను పోగుచేయటం ఏమంత  
 తేలికపనికాదు ఏవేవో మాటలసంకర్షంలోనే అవసరమైన  
 సమాచారాన్ని సేకరించటం జరుగుతుంది. దానినిబట్టి అసలు  
 కేసును నిర్ధారించగలుగుతాము. ఆ వ్యక్తి జీవితానుభవంలోని  
 ప్రతి సంఘటనకీ, సంఘటనల సముదాయానికీ ప్రాధాన్యత  
 ఉంది. ఈ విధంగా ఆయన లైంగికజీవితానికి సంబంధించిన  
 చిత్రపటం మన కళ్ళముందు ఏర్పడుతుంది. అతని జీవితవిధా  
 నానికి దీనికి ఉన్న సామ్యతను నిర్ణయించుకోవాలి. లైంగిక  
 జీవితానికి, సామాన్య జీవితానికి మధ్య చెలరేగిన సంఘర్షణలే  
 ఒక్కొక్కప్పుడు ఏ మనిషిపైనా నష్టం కలుగజేసి చేసివేస్తాయి  
 అదీగాక, ప్రతి మనిషికీ సామాజిక వైఖరి ఉంటుంది. అదే  
 అతని చైతన్యం. ఈ చైతన్యానికి వ్యక్తిగత శారీరకావసరాలకూ  
 సంఘర్షణ వచ్చినా అతని మనస్సు ఛిద్రమయిపోతుంది. కనుక  
 పాటించుకూడా గమనించాలి. సెక్సుయండు మనిషికుండే వైఖరి  
 లోనూ, కామశిల్పంలోనూ ఏ దోషం ఉన్నా సవరించాలి. ఆ  
 తర్వాత కామానుభవంలో అతనికి విజయం లభించేలా ప్రతి

చిన్న విషయాన్నీ తెలియజెప్పాలి. సలహాలనూ, సూచనల్నీ, విధానాలనీ మళ్ళీమళ్ళీ చెప్పాలి. అతన్ని బేజారెత్తించకుండా అతని భాగస్వామి ఇవ్వవలసిన సహకారంకూడావుంది అదే లాగో ఆమెకు తెలియజెప్పాలి కామంపై అతనికి ఆధిపత్యం లభించాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం కలగాలి. అది కలిగించాలి ఈ ప్రణయకళకి సంబంధించిన నియమాలను పాటించేవారు తప్ప కుండా అతని నిగ్రహించుకోగలుగుతారు.

హస్త ప్రయోగాలవల్ల కలిగే అనర్థాలగురించిన భయమే సామాన్య మానసిక నపుంసకులకు దుర్భరమవుతుంది. హస్త ప్రయోగంయొక్క యదార్థఫలితాలగురించి తెలియజెప్పకుండా ఆ భయాన్ని పోగొట్టకుండా ఈ రకం నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టటం సాధ్యంకాదు. ఆ భయంపోయేదాకా వారు రతికో పాల్గొలేరు.

‘నా వధ్నాల్లవపటనుంచీ వదహారవయేటిదాకా హా ప్రాలో పాల్గొన్నాను. ఆ తరువాత అప్పుడప్పుడు పాల్గొనేనాడిని ఇటీవల కొన్ని సంవత్సరాలనుంచి పూర్తిగా మానుకున్నాను. అంటూ మన పాఠకులు చెప్తున్నాడంటారు ఈ మానుకోవట మన్నది నిజంకాదు. కాని, మళ్ళీ మనం ప్రశ్నించకుండా ఉండేందుకై అలా చెప్తున్నారు యేదియేమయినా వీళ్ళు హస్త ప్రయోగానికి పాల్పడినమాటనిజం. కనుకనే వీరిలో బలీయ మైన ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు. ఆత్మకోభ బయలుదేరాయి.



ఈ విషయమై మనం ప్రశ్నించినకొద్దీ వీళ్ళు బాధపడతారు. జవాబు చెప్పటానికి సంజేహిస్తారు. కనుక “నువ్వు అత్యధికంగా హస్తప్రయోగం చేశావా?” అని వీరిని ప్రశ్నించ కూడదు. యేదో జనరల్ గా మనం మాట్లాడితే క్రమక్రమంగా పేషెంటుకు ధైర్యం చిక్కి అతనే పూర్తిగా నిజం చెప్పి వేస్తాడు. అప్పుడే ఆ విషయంగురించి సరిగ్గా ఆలోచించవచ్చు.

చాలామంది తమ బలహీనతల్ని ప్రత్యక్షంగాగాక, పరోక్షంగా అంగీకరిస్తారు ముఖంముందు చెప్పటానికి చాలా సిగ్గుపడతారు. అందుకే కాగితంమీదవ్రాసి ఇవ్వనుంటారు, అది కొంత తేలిక

ఒకతను తానెన్నడూ స్వయంతృప్తికి పాల్పడలేదనీ, సహజమైన శ్రీసంపర్కంలోనే గడిపాననీ అన్నాడు. కొంత సేపు ప్రసంగం అయినతర్వాత యధాలాపంగా ఒక ప్రశ్న వేశాడు. ‘యేమండీ, హస్తప్రయోగం చాలా ప్రమాదకరమనీ, దానివల్ల మానసికబలహీనత యేర్పడుతుందనీ, కొంత మందికి పిచ్చికూడా యెత్తిందనీ నాతో ఒక మెడికల్ స్టూడెంటు అన్నాడు. అది నిజమేనంటారా?’ అని అడిగాడు. దీని అధిమేమిటి? తన గతానుభవాలకి అతను పశ్చాత్తాపడుతున్నాడన్నమాట! దానివల్ల తనకేదై నాప్రమాదంకనీ నుందేమో తెలుసుకోవాలనికూడా అభిలాషపడుతున్నాడు నేనీప్రశ్నకు సూటిగా సమాధానం చెప్పలేదు. మర్మంవిడిచి మాట్లాడటం చేతకాని



చాళ్యకు మనంకూడా మనసువిప్పి చెప్పటంలో ప్రయోజనం లేదని నా అభిప్రాయం దానివల్ల తనకేమీ ప్రమాదంలేదని నేను హామీ ఇవ్వాలని అతని కోరిక! గడుస్తూనే ఉన్నది!

హస్తప్రయోగం మంచిచెడ్డలు

హస్తప్రయోగంవల్ల యే రకం అనర్థాలు కలుగుతాయో, లేక కలగవో ప్రతి పేషెంటుకూ చెప్పటానికిబదులు దానిగురించి స్థూలంగా మాట్లాడటం మంచిదని నా అభిప్రాయం. నేనయితే ఇలా చెబుతాను.

“చాలామంది మగవాళ్ళు తమజీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు హస్తప్రయోగం చేసినవాళ్ళే. కొందరు యెక్కువగా చేసివుండవచ్చు. కొందరు తక్కువగాచేసివుండవచ్చు. కామోపశమనానికి హస్తప్రయోగం మార్గాంతరంగా వినియోగింపబడిందన్నమాట! ఈ విధంగా వారి క్షామం చల్లారటం జరిగిందీనివల్ల ఎవరికీ యే విధంగానూ శాశ్వత నపుంసకత్వం రా లేదు అనగా ఔద్ధప్రమాదమేదీ జరగ లేదనే అర్థం. దానిగురించిన చింతమాత్రమే మనుషుల్ని కృంగదీసి, వారిలో కామేచ్ఛ నశించిపోయేటట్లు చేసింది. ఈ సంగతి నాకెలాగ తెలుసు? యుర్లోల జిప్టులకీ, సెక్సాలజిస్టులకీ, న్యూరోలజిస్టుల ఎలా తెలుసు? యువతీ యువకుల సమస్యల్ని శ్రద్ధగా మేము అధ్యయనం చేయటంవల్లనే కౌమార వివాహాలనిషేధంవల్లనే ఈ హస్తప్రయోగం

గం మన దేశంలోపుట్టింది. దీనివల్లనే మగవాళ్ళకు ఆత్మనిశ్వాసం నశించిపోయింది. ఆత్మన్యూనతాప్రభావం ప్రబలింది. పాశ్చాత్య దేశాలలోవలె యువకులువకులకు కోర్టుగూ, జేటింగూ మన దేశంలోకూడా అ గీకరింపబడేపక్షంలో యీ అసర్ధాలూ ఉన్నాయి.

సాంఘిక శాస్త్ర సేత్తలంజా ఈ సత్యాన్ని గుర్తించవలసిన అవసరము ఉంది. మ్యూంవంటి జీవపదార్థాన్ని అసవసరంగా వాడుచేసుకోవటం మంచిదికాదని సాధారణంగా ఎవరైనా చెబుతారు. అంతమాత్రాన, అలాచేసుకన్న వారు సర్వనాశనమయిపోతారనుకోవటం భ్రమ! అంతమాత్రాన పురుషత్వంపోదు, మనుష్యున్ని భయపెట్టటంద్వారా వారిని మంచిదారిలోపెట్టవచ్చని పూర్వకాలపు సంస్కర్తలు అభిప్రాయపడేవారు. మనుష్యులికి సత్యం తెలియజెప్పటంద్వారా వారిని బాగుచేయవచ్చునని మేము విశ్వసిస్తున్నాము. శాస్త్రప్రయోగం చేసినవారికి పిచ్చిత్తుతుందని అనుకుంటే మీకీపాటికి పిచ్చిత్రేడండాలి అలాంటిదేమీ జరగలేదు. మీ ఆరోగ్యం బాగానే ఉంది, భయం నిరోధించకపోతే కామవాంఛకూడా సవ్యంగానే ఉంటుంది. నామాటనమ్మండి. ఇప్పటికీ మీకు అంగస్తంభనశక్తి వుంది. స్కలనమూ జరుగుతుంటుంది. ఎటొచ్చీ భార్యను సంతృప్తిపరచలేనన్న భయంమాత్రమే మిమ్మల్ని పట్టుకు పీడిస్తోంది. అది వేరే విషయమని ఎందుకన్నామంటే, అందుకు

అనుసరించవలసిన రతవిధానాలు వేరేఉన్నాయి. అవి నేర్చుకుంటే వస్తాయి. రతిలో ఒకటిరెండు నిమిషాలకన్నా మించి నిలవలేనివాళ్ళుకూడా వాటిని అనుసరించి భార్యకు సంపూర్ణ సంతృప్తినివ్వగలిగారు. మీరూ ఆ పని చేయగలరు.

“క్రితంతరంవరకూ సెక్సుమనస్తత్వవిజ్ఞానం అభివృద్ధి పొందలేదు. కామోద్రేకం గురించి ఏ చిన్న చర్చచేసినా పాపమనే అభిప్రాయం మేధావుల్లో ఉండేది. దానిగురించి మాట్లాడటమే అసభ్యమనుకునేవారు కామం మహాపాపమనీ, దుష్టమనీ చెప్పి మన ప్రజానాయకులు మన సమాజాన్ని అదుపులో ఉంచాలనుకున్నారు. ఆ రోజుల్లో పరమాత్మకీ ఆత్మకీ మధ్య మధ్యవర్తిగా మతాధిపతులుండేవారు. కామాన్ని అదుపులో ఉంచకపోయినట్లయితే స్త్రీలకు రక్షణఉండేదికాదు. స్త్రీలను చెరచటం, ఎత్తుకుపోవటం, చంపటంవంటి సాంఘిక అత్యాచారాలను, దౌర్జన్యాలనూ అరికట్టాలంటే ప్రకృతిసహజమైన కామానికి కృత్రిమమైన నియమనిబంధనల శృంఖలాలను తగిలించక తప్పలేదు. పరదారావహరణం, వ్యభిచారం శిక్షార్హమైన నేరాలనటంలో సందేహంలేదు. అవి జరగకుండా నివారించటానికి గాను కామం పాపమని చెప్పవలసి వచ్చింది. దాంపత్యజీవితంలో కామం పాపంకాదు; పుణ్యమే. కాని, మతాధిపతులు చెడుకు వ్యతిరేకంగా చేసిన ప్రావగెండా యొక్కవయి దాంపత్యజీవితంలో కామాన్నికూడా అణచివేసింది. వివాహం

అనేది మతం అంగీకరించిన తైంగికసంబంధమేగదా! ఇక్కడ కామం విశ్వంఖలంగాఉండాలి. అలా జరగలేదు. సాంఘికసంక్షేమానికి అవసరమైన కామద్యేవమే దాంపత్యజీవితంలోనూ కొనసాగి, అందలి ఆనందాన్ని భగ్నం చేయజొచ్చింది. యీ పవిత్ర వైఖరితో వ్యభిచారం, యౌతవరకూమాటుమణిగిందో మనకు తెలియనిదికాదు; హస్తప్రయోగం పెరిగింది. కాని, దాంపత్యసుఖమే పూర్తిగా ఇగిరిపోయింది. కనుక దాంపత్యా సందాన్ని పునరుద్ధరించాలంటే దాంపత్యంలో కామం పుణ్యమన్న ప్రచారం జరగాలి.

పూర్వకాలానికి ఈ కాలానికి చాలా తేడావుంది పూర్వంకన్నా ఈనాడు మానవవిజ్ఞానం పెరిగింది. ఈనాటి ప్రజలు ఎవరికివారే ఆలోచించటం, తర్కించి నిర్ణయించుకోవటం నేర్చుకున్నారు. తమకోసం ఇతరులు ఆలోచించిపెట్టటాన్ని వారు అంగీకరించటంలేదు. కామంవల్లనేకదా కొత్తపాణి అవతరిస్తున్నది. కనుక పాణిని గృహిణి చే ఈ బృహత్కార్యం పాపమెలా అవుతుందని నేటివారు అడుగుతున్నారు.

కామాన్ని ధర్మబద్ధంగానే అనుభవించాలి. అధర్మ బద్ధంగాకాదు. అధర్మబద్ధమైన కామానికి అవమానపడా లేగాని ధర్మబద్ధమైన కామానుభవానికి కాదు కామంవల్లనే సంసారమూ, సంతానమూ ఏర్పడుతున్నాయి. కనుక, సమాజవైఖరి కామాన్ని కుటుంబానికి పరిమితి వరచటంలో తప్పలేదు. స్వత

హాగా కామం శెడ్డడికాదు. కామాన్ని వినియోగించటంలో ఉండేంతి, అవినీతులబట్టే మంచి శెడ్డలేర్పడుతున్నాయి. కనుక అవిషద్వర్గాలలోంచి కామాన్ని విడదీయాలి. అది స్వతహాగా శత్రువుకాదు.

ఈ విధంగా కామానికి స్వచ్ఛలభించటానికి యెండరో తోడ్పడ్డారు ముఖ్యంగా తత్వవేత్తలు, కవులు, వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు ఇందుకు దోహదంచేశారు. జీవితాన్ని విషయమంచేసే శత్రుల్లో కామం యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తించాలి.

పూర్వకాలంలో చాలా వ్యాధులకి మూలకారణమే మిటో చాలామందికి తెలియలేదు. కనుక సమస్త వ్యాధులూ ఆత్యధికరతివల్లనూ, హస్తప్రయోగంవల్లనూ వచ్చాయని భావించారు ఆ మాట చెప్పితేగాని పేషెంట్లకు సంతృప్తి కలిగేది కాదు. ఈ ఆధునిక శతాబ్దంలో వైద్యశాస్త్రం యెన్నో కొత్త మలుపులు తిరిగింది. మానసిక ప్రభావం గురించి చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నాం మానవ మేధను పరిశోధించిన మహా పురుషులందరికీ సమస్కరించాలి. మానసిక ప్రభావం గురించి శరీర శాస్త్రజ్ఞులూ, తత్వవేత్తలూ యెన్నో కొత్త విషయాలను కనిపెట్టారు. లైంగిక విషయాలను నిర్మోగమాటంగా చర్చించిన, బ్రహ్మ, నంది, వాత్సాయన, ఎన్టీ. కిన్నేవంటి మహా పురుషుల్ని, దుషుల్ని స్మరించకుండా ఉండలేం. హస్తప్రయోగం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను గోరంతలు కొండంతలుగా

చిత్రించి తమ అజ్ఞానాన్ని రుజువుచేసుకున్న పాతకాలపు 'వైద్య శాస్త్రజ్ఞుల బలహీనతయేమిటో అకునికవైద్య శాస్త్రజ్ఞులు గమనించారు. కనుక పూర్వంలా భయపడవలసిన్న అగత్యుప లేదన్నారు.'

ఈ గళంగా లోకజ్ఞానానికి సంబంధించి చాలా విషయాలు చెప్పిన తర్వాత ముగ్ధులూ అంటారు— 'ఇక మీరంగతి మీ జీవితంలో ఇంకెవరికూ జరగని వాటిపై కలిగిన ప్రమాద మేదీ లేదు. అయిందేదో అయింది. ఇప్పుడు మీముందొక పెద్ద సమస్య ఉంది. మీరు పెళ్ళిచేసుకోబోయే అమ్మాయి తోగాని, మీరు పెళ్ళాడిన అమ్మాయి తోగాని ఉభయులకూ సంతృప్తి అర్హేవిధంగా కాపురం చేయవలసిన బాధ్యత ఇప్పుడు మీపై వుంది. మీ మొదడుగాని, వెన్నెముకగాని, కామకేంద్రాలుగాని, ప్రోస్టేటుగ్రింధి వృక్షణాలు, చివరికి మా శిశ్నంగాని ఏమాత్రం దెబ్బతినలేదని విశ్వసించండి. మీ రక్తం యేమీ చెడిపోలేదు మీ జననాంగాలు అరోగ్యంగానే వున్నాయి. మీ శరీరంలో ఏ వ్యాధి ప్రవేశించలేదు. మీలాంటివారినెంతో దున్నో నేనెరుగుదును. అంతా ఇప్పుడు హాయిగా ఉన్నారు.'..

ఈ విధంగా ఆ మనిషి మనసును ఏమాత్రం నొప్పించకుండా ఈ సున్నితమైన విషయాన్ని తెలియజెప్పింది. అంధరికి ఒకేనూత్రం పర్చించదు. అవతలిమనిషి భయతీవ్రతనీ, విద్యా స్థాయినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆ మనిషికి తగ్గట్టుగా చెప్పింది.

ఎంతోకొంత వైద్యం చదువుకున్నవాళ్ళు తమ శరీర ఆరోగ్యం గురించి అడుగుతారు. ఇతరులు తమ మానసిక ఆరోగ్యం గురించి అడుగుతారు. శ్రీ స్వర్ణమాతాన స్కలించేవారు తమ లైంగికబలం గురించి ఆందోళనపడటం సహజం. “దాని వల్లనే ఇలా అయిపోయానా?” అని ప్రశ్నిస్తారు బలం కండర శక్తి వల్ల వస్తుంది. వురుషాంతానికి బలంతో సంబంధంలేదు, అందులో కండరాలులేవు టిన్యూలే ఉన్నాయి. కనుక వాంఛను అదుపులో పెట్టుకోలేకపోవటం వల్లనే అలా అవుతున్నది. అని చెప్పినా వారికి అర్థంకాదు. ఏదిఏమయినా మనదగ్గర చనువు యెక్కువయితేగాని పేషెంటుకు భయంపోదు; అతనికి భయంపోతేగాని ధైర్యంగా ఆంతరంగిక భయాలను వెల్లడి చెయ్యడు.

అంగపరీక్ష జరిపి ఏ డాక్టరయినా అతని జననాంగ నిర్మాణం సవ్యంగాఉందోలేదో నిర్ణయించగలడు. అంత మాత్రాన పేషెంటు సమస్యతీరదు. కనుక అతని స్వప్న సుందరి లక్షణాలేమిటో తెలుసుకోవాలి. అవి అతని భార్యలో యెంతవరకూ ఉన్నాయో చెప్పించాలి. అతని మనస్సులోని భయాలన్నిటినీ తొలగించేయ్యాలి. రతి నిర్వహణ విధానాల్లో శిక్షణఇవ్వాలి. అప్పుడుగాని పేషెంటు బాగుపడడు. ఇదంతా డాక్టర్ వల్ల అవుతోందా?

ఈమధ్య మికాయన మా కార్యాలయానికివచ్చాడు.



నలభయ్యవపడిలో ప్రవేశించాడు. ఇరవ్యేళ్ళ వయసు గల అమ్మాయి ప్రేమలోపడ్డాడు. ఆమెను సంతోషపెట్టగల సమర్థత తనకు లభించేలా చెయ్యమన్నాడు. ఈ పెద్దమనిషి తనకు బలాత్కారంగా అంగస్తంభన పొందటంకోసం మూత్రవాహికకు కృత్రిమమైన ప్రేరణ కల్పించుకోవటం ప్రారంభించాడు. ఆది చాలా ప్రమాదకరమయిన ప్రయత్నం ఇలాంటివో యోగం అతని కామసామర్థ్యాన్ని సంపూర్ణంగా నాశనంచేస్తాయి. అలాంటి దుష్టప్రయోగాలు మున్ముందు చెయ్యవద్దని హెచ్చరించాము. వారానికో! పదిరోజులకో ఒకసారికన్నా శ్రీసంపర్కం పనికిరాదని చెప్పాము. అతని ప్రోద్బలకగ్రంథి చెడిపోయింది అయినా అతను మేము చెప్పినమాట వినలేదు. ఆ అమ్మాయితో ఆదేవనిగా రాత్రింబగళ్ళు గడవటం ప్రారంభించాడు. కొన్ని వారాలు గడిచేసరికి వాళ్ళిద్దరూ విడిపోయారు. వయస్సులో, వైఖరిలో చాలా తేడా ఉన్న దంపతులు ఆట్టే కాలం కలిసివుండలేరు.

మానసికనపుంసకత్వం గలవాళ్ళు చెప్పినదంతా నిజం కాదు. సందర్భాన్నిబట్టి ఆ మాటల మంచిచెడ్డలు మనమే అంచనా వేసుకోవాలి.

సర్వసామాన్యంగా మగవాళ్ళు శ్రీనిగురించి సరిగా అవగాహన చేసుకోరు. వారికి శ్రీరత్నం బాగా తెలిసివుంటుందనుకోవటం తప్పు. మగవాడికి లౌకిక విషయాలు జాగాతెలు



గానునీ, అందులోనూ కామంవిషయంలో శ్రీలు: చాలా  
 అరూఢులను, వాళ్ళకేమీ తెలియజేసి ఒక అపప్రధానాన్ని  
 సత్యం ఇందుకు విరుద్ధంగా ఉందని పరిశోధకులు గమనించారు  
 నిజంగా మగవాడు తెలివైనవాడయితే, అతని ప్రసక్త్యాన్ని  
 ప్రదర్శించబంలో ఏమాత్రం గొర్రెలా ప్రవర్తించడుగా  
 కాని, అలాగే ప్రవర్తనన్నాడు. కనుక, కామశిల్పానికి సంబం  
 పించిన ప్రాథమిక అంశాలనుకూడా అతనికి తెలియజెప్పాలి.  
 అతని వ్యక్తిత్వం నిలబడేలా శిక్షణ ఇవ్వాలి. బలమయిన  
 ఉద్యోగం కలిగినప్పటికీ శ్రీ ఏవిధంగా అవేశాన్ని అదుపులో  
 ఉంచుకుంటుందో, అదేవిధంగా అతనుకూడా నిగ్రహించుకునే  
 నామర్థ్యం లభించాలి. అప్పుడుగాని ఆమెముందు నిలబడలేడు.  
 మగవాడు శ్రీకన్నా బలంలో, ధైర్యంలో, నామాసంలో  
 మొనగాడని సాహిత్యం రుజువుచేసింది. శ్రీని అబలగా  
 కూర్చోబట్టింది శ్రీ పురుషుల నిజమయిన బలాబలాలు తెల  
 వలసిన సంగమరంగంలోకి వచ్చేసరికి అతనికి ఏరుడు,  
 శూరుడు, మహాబలుడు అయిన పురుషుడు ఒక్క అబల  
 ముందు తలైపోతున్నాడు. మహిమానురమర్థునిలా శ్రీ విల  
 యతాండవం చేసేస్తున్నది. అతగాడు ఆమె పదాలకిందనలిగి  
 హతాశుడూ, హతభాగ్యుడూ అవుతున్నాడు. ఎందుకంటే? మగ  
 వాడికి తన శక్తిని అదుపులో ఉంచుకోవటం సులభం కాదు, అ  
 శక్తి క్షణంలో విద్యంభించి, మరుక్షణంలో ప్రకృతిగా చల్లారి

చల్లారిపోతోంది. స్త్రీశక్తి దీనికి విరుద్ధమయింది. అది ఒకే క్రిమంలో బయలుదేరి తానుతాను బలాన్ని పుంజుకుని మహా వృక్షాన్ని సహితం కూకటివేళ్ళతో పెల్లగించే సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ప్రభంజనంలా సాగుతుంది. మగవాడు వట్టి సుడిగాలి. అందుకే కస్తీలో ఎందరినయినా చిత్తుచేయగలవస్తాడు కూడా రతిలో స్త్రీ ఋందు ఆత్మయిపోతున్నాడు స్త్రీ పురుషుల కామోద్రేకానికి విశృంఖల విహారాన్ని అనుమతించినట్లయితే సహజంగా జరిగేది ఇదే. అందుకే హిందువులు పురుషుని ఆధిపత్యాన్ని నిలబెట్టుటకోసం అతనికి కామస్వేచ్ఛనిచ్చి, స్త్రీకి కామేచ్ఛను చంపివేశారు.

ఇలా చంపివేయటంవల్లనే స్త్రీల ఆత్మన్యూనతా భావం పెరిగింది. రతి సరళంగా వారికి తయారయింది. “పెళి ఇంత సరళంగా ఉంటుందంటే, నేను పెళ్ళిచేసుకోకపోయేదాన్ని” అంటుందామె. ఆమె స్వేచ్ఛగా కామగుంత్తుప్తిని పొందే అవకాశం తనందుకు ఆక్రోశిస్తుంది. తానెంతో ప్రేమించినస్త్రీ, ఆరాధించిన స్త్రీ శరీరాన్ని యెదుర్కోటంలో వరాజయం పొందినందుకుగాను మగవాడుకూడా ఆత్మవిశ్వాసం నడలి లోలోపల కృంగిపోవటం చూస్తున్నాడు. వాళ్ళిలా ఎందుచేత విఫలమయ్యాడు? ఇ ఇద్దరూ ఒకరికొకరు యెందుచేత సరిబుచ్చుకోలేక పోయారు? వాళ్ళకొచ్చిన యిబ్బందిఏమిటి? వాళ్ళిద్దరిలోనూ ఆత్మక్షోభ, ఆత్మన్యూనతాభావం ఉండటమే

కారణం. ఆ రెండిటిని ఆ ఇద్దరినుంచీ తొలగించగలిగిననాడు వాళ్ళు ఉభయులూ తమ ఆవేశాలను ఆదువులో ఉంచుకుని సమర్థతతో కామశంతుప్తిని పొందగలరు. ఇది శిక్షణద్వారా తప్పక లభిస్తుంది.

స్త్రీలను ఉద్యోగాలకు తయారుచేస్తున్నాం. వంటింటి పనులకీ తయారుచేస్తున్నాం. కాని, దాంపత్యానికిమాత్రం తయారుచేయటంలేదు. అందుకే స్త్రీజాతి దాంపత్యజీవితంలో నిరాశానిస్పృహలకు లోనయి వివరీతంగా క్షోభించిపోతోంది.

ఆడపిల్ల పుష్పవతిఅయి త్రొగా వరిణమిస్తున్నదశలో తన శరీరంలోని వొంపుల్నీ, సొంపుల్నీ చూసుకుని మురిసి పోతుంది. మగవాడి అంగనిర్మాణం యెలాఉంటుందో ఊహించుకుంటుంది. తన అంగనిర్మాణానికీ. మగవాడి అంగనిర్మాణానికీ తేడాని గమనిస్తుంది సంధానం పొందాలనీ, సంతానం పొందాలనీ కలలుకంటుంది. కాని, అందుకు సంబంధించిన శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం ఏమాత్రం ఆమెకు లభించదు. యెవరూ చెప్పరు. ఆమె తనంతలాను తెలుసుకోవాలని యేమాత్రం ప్రయత్నించినా నలుగురూ తిట్టిపోస్తారు. కనుక యెంత తెలివైన ఆడదానికైనా రతి మనస్తత్వం తెలియదు. తనని తన భర్త సంతోషపెట్టాలని అనుకుంటుంది. తననుంచి యే ప్రయత్నం లేకుండానే ఆమెను అతగాడు అయాచితంగా సంతోషపెడుతూఉండాల్సి. ఇదెలాగ సాధ్యమని ఆలోచించదు. సరే,

అంతవరకూ ఆమె కామద్వేషంతో పెరిగింది. కామం మహాసాపమన్న అభిప్రాయాన్ని ఆమెలో ఆమె బంధువర్గమంతా నూరిపోశారు. కనుక దాంపత్యజీవితంలోకూడా ఎప్పుడైనా తనంతలా చొరవతీసుకోవటం జరిగితే, అదేదో సావధానని చేశాననుకుని సిగ్గుపడిపోతుంది; కుమిలిపోతుంది.

‘నీతినియమాలులేని’ ఈ యుగంలోకూడా ఆడపిల్లలు భయంతోనే పెరుగుతున్నారు. నమాజం వాళ్ళని అన్నివిధాలా భయపెడుతూ, ఆ కట్టడిలోనే పెంచుతోంది. కనుక, పెళ్ళయినతర్వాతకూడా కట్టుకున్న భర్తతో సైతం స్వేచ్ఛగా వుండలేకపోతున్నారు. కారణం? వాళ్ళ తేతమనస్సుల్లో పెద్దలు కలిగించిన అభిప్రాయాలే. “అది తప్పు; ఇది తప్పు. కామం మహాసాపం; మగాళ్ళంతా పశువులు’ వగైరా మాటలతో వారు అమాయకులైన ఆడపిల్లలకు పురుషద్వేషం కలిగిస్తున్నారు. అదే వారి మనస్సులో జీర్నించిపోయి, మగవాళ్ళపై ద్వేషభావాన్ని, కామానుభవంపై జగుప్సనీ రేకెత్తించి, అసంతృప్త దాంపత్యజీవితానికి మార్గదర్శకమవుతోంది.

ఈ రకం సెక్సువల్ కాంప్లెక్స్ అన్నియుగాలలోనూ శ్రీలకు ఉంటూ వచ్చాయి. ప్రాచీననాగరిక దేశాలయిన రోమ్, గ్రీసులలో శ్రీలను ఈ దిగువవిధంగా విభజించారంటే వేరే ఉన్నాయి?

1. ఇంటిగై- పురుషసంపర్కాన్ని పూర్తిగా నిరో

చించేస్త్రీలు,

2. ఫిజిడై - వినుక్కుంటూ, అసహ్యించుకుంటూ  
భర్తలకు శరీరాన్ని అప్పగించేస్త్రీలు.

3. సెమిఇంటిగై - బాహ్యశృంగారానికి మాత్రమే  
అంగీకరించి, రతికి ఒప్పుకోనిస్త్రీలు.

4. ఫిలాస్టార్ గై - తలదండ్రిలమీదవ్యామోహంతో  
భర్తతో కాపురం చెయ్యటానికి తిరస్కరించేస్త్రీలు.

5. లెన్ బియై - స్త్రీలతో మాత్రమే సంపర్కించే  
స్త్రీలు.

6. విరైల్స్ - కామంలో మగవాడిని చిత్తుచేసే స్త్రీలు.

7. జెలోటివై - ఎక్కువగా అనూయగలస్త్రీలు.

8. డాబ్బోరై - మేధావులై నస్త్రీలు; మగవాడిపై ఆధి  
పత్యం చెలాయించేగకం.

9. సములు - మగవాడిని తమతో సమంగా భావించి  
ఆదరించే సరళ స్వభావులు.

కనుక మొదటి ఎనిమిదిరకాల స్త్రీలకూ, ఈనాటివలె  
అనాడుకూడా లైంగికసమన్యలుండేవని భావించవచ్చు. అం  
దుకు సందేహంలేదు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ పడకగడిలో ముంచుకొనికూర్చుని  
ఎన్నో సామాన్య విషయాలను చర్చించుకోవటం జరుగు  
తోంది. అయితే తమకు ఇవ్వమైన కామానుభవానికి సంబం

దింపిన విషయాలను మాత్రం ఎందుకూ మాట్లాడుకోకూడదు?  
 ఒకరి ఇష్టానిష్టాలు ఒకరికి తెలిస్తే దానినిబట్టి నర్దుకుపోవచ్చు  
 గదా? నిజమే. కాని, వాళ్ళకు ఈ విషయంలో మాత్రం దైత్యం  
 వుండు. ఇతర వురుషులంతా తమ భార్యలకు ఏంచేస్తున్నారో  
 ఆ విషయంలో మగవాడు తనకు సహజంగా ఆధిక్యత ఉండా  
 లని కాలేస్తాడు. తనకున్న లైంగికభయాలను, అవమానా  
 లను తన భార్యకు తెలియజెప్పడానికి ఇష్టపడడు. ఆమె నల  
 చానుగాని, సూచననుగాని అర్థించడు, అతని అహంకారం  
 అందుకు అడ్డంపిస్తుంది. తన భార్యకు తనతోతప్ప మరొకడితో  
 అనుభవంలేదుగదా! కనుక తాను చెప్పకపోతే ఆమెకు  
 మాత్రం తన లోపం యెలా తెలుస్తుండనుకంటాడు. ఏంత  
 పెరిగివాడు! గిల్లితే నెప్పి పెడుతుంది; ముద్దు పెట్టుకుంటే మత్తై  
 క్కుతుంది. — ఇవి అనుభూతులు. నెప్పి పెట్టేలా గిల్లటం చేత  
 కాకపోయినా, మత్తై క్కేలా ముద్దు పెట్టుకోవటం చేతకాక  
 పోయినా ఆ మొగుడు ఆసమర్థుడని ఆమె గ్రహించలేదా? అత  
 నితో రతిసమయంలో దానివల్ల ఆమెకు కలిగే తృప్తి, అసం  
 తృప్తిపై ఆధారపడే అతని విలువను ఆమె నిర్ణయించుకోదా?  
 దీనికి అనుభవంకావాలా? అఖర లేదు. స్త్రీలకు ఆ రకం అవగా  
 హన సహజ ప్రవృత్తి. ఎంతటి పరీక్షాసమయంలోనైనా తన  
 హావభావాలను పైకి పొక్కునివ్వకుండా దాచుకునే విద్య స్త్రీ  
 జాతికి వుట్టుకతో వచ్చింది. రతిలో విఫలుడవుతున్న తనభర్త

యొక్క భగ్నప్రియత్నాలను చూసి, ఏమీ ఎరగనట్లు నటిస్తుండేగాని, నిజంగా గ్రహించలేని అమాయకురాలుమాత్రం కాదు. కనుక “మనం ఏం చెయ్యాలి? నేనేదిచేస్తే నీకు ఆనందంగా ఉంటుంది? లేక, నువ్వే చెయ్యి!” అని అడగటం ఉత్తమం. అలా అడిగే ధైర్యంలేక, ఏమీ చేతకాకపోయినా ఎలాగో మెప్పించాలన్న తాపత్రయంతో విఫలుడయిపోయి, తన ఆడంబరానికి తానే బలిఅయిపోతాడు మగవాడు. తాను మగవాడు గనుక దాంపత్యంలో తానే ఉన్నాడననీ, స్త్రీ గనుక ఆమె తనకన్నా తక్కువని మగవాడు భావించినంత కాలం ఆ దాంపత్యాన్ని సరిదిద్దటం సామ్యమయ్యేవనికాదు.

రతి స్త్రీ పురుషులలో ఏ ఒకరికో సంబంధించిన విషయంకాదు. ఉభయుల ఆన దానికీ సమానంగా సంబంధించిన విషయమే. ఈ సత్యాన్ని తెలియని మూర్ఖుడే తన భార్యకు కామోత్సాహంలో తనతో సమానత్వాన్ని గుర్తించడు. స్త్రీ సుఖాన్ని కించపరిచి, తన సుఖానికి ప్రాధాన్యత నిచ్చుకునే పురుషస్వభావమే భార్యల్ని జాణింపజేసినో, జడురాళ్ళుగానో మార్చివేస్తోంది. అన్ని విషయాలలోనూ పురుషుడు తానే విజేతను కావాలనుకుంటాడు సమరరంగంలోఅయితే అది వీరోచితమే. కాని, సమరరంగంలోమాత్రం ఆ వైఖరికెల్లదు. ఉభయుల శరీరాలు చల్లారటానికీ, ఉభయుల మనస్సులూ ఏకీభవించటానికీ ఉభయులూ సామరస్యం పొందాలి. అనగా రాజీ



పజాలి. అందుకు తగిన పరస్పరస్నేహపూర్వక అవగాహన లేనిదే వారి దాఁపత్వం రాణించదు.

లైంగికబలహీనతగల పురుషుణ్ణి సరిదిద్దాలని మేము ప్రయత్నించటంలో ప్రధానలక్ష్యం ఒక్కటే- ప్రేమవ్యవహారాల్లో అతనికి మానవత్వం నేర్పాలని. నూటికీ తొంభయి మంది భర్తలకు మానవత్వంలేదు. మగవాడు రతిని తన స్వవిషయమనుకుంటాడు. కాదు, రతి యెన్నటికీ ఒకపాత్రాభివ్యం కాదు. అందులో ఇద్దరు భాగస్వాములన్నారు. వాళ్ళ జననాం గనిర్మాణాల్లో తేడావున్నమాట నిజమే అయినా వాళ్ళ అనుభూతులుమాత్రం ఒక్కటే. అందుకే ఇద్దరూ ఒకేషడ్ధతుల్ని అనుసరించాలి. ఒకేవిధంగా ఆనందించాలి. పుంలింగం గొప్పదనిగాని, స్త్రీలింగం తక్కువదనిగాని అనుకోకూడదు. రెండిటికీ ఒకదానిఅవసరం ఒకదానికుంది. పురుషాంగం స్థూపాకారంలో ముందుకు పొడుచుకుని రావచ్చు. బీజవాహిక నొక్కులు నొక్కులుగా ఉన్న సొర కావచ్చు. అయినా అవి రెండూ ఒకే రకం టీస్యూలతో తయారయినవే. శరీరంలోని ఇతర అంగాల వంటివే. యెటొచ్చి రూపురేఖల్లోనే తేడా.

మానవశరీరంలోని ఇతర అంగాలకీ వీటికీ ఒకే ఒక్క తేడావుంది; అది మన వైఖరిలోతేడా. శతాబ్దాల తరబడి పురుషాంగాన్నీ, యోనినీ పవిత్రాంగాలుగా భావించటం జరిగింది. లేదా చూడరానంత జగుప్సాకరంగా భావించటం జరిగింది.



అందుకే మానవజాతి తనకు చైతన్యం వచ్చినప్పటినుంచీ రావి  
 ఆకుతో వాటిని కప్పిపుచ్చటం జరిగింది పూజనీయంగా భావిం  
 చటంవల్లనే అశ్వత్థపత్రాలతో (రావిఆకులతో) శివలింగాన్ని  
 అర్చించటమూ జరుగుతోంది. జగుప్సాకరంగా భావించటం  
 వల్లనే సగ్నశిల్పాలను చూసినప్పుడు మనం ముఖాన్ని ప్రక్కకు  
 త్రిప్పకోవటం జరుగుతోంది. దేనిని పవిత్రంగా భావిస్తామో  
 దానికే భయపడతాము. దేవుడి విషయంకూడా అంతేకదా!  
 కనుక చిన్నతనంనుంచీ జననాంగాలను నిషిద్ధాంగాలుగా  
 భావించి, వాటిని చూడటానికి భయపడటం జరిగిందికదా!  
 శోభనంనాటిరాత్రి నిజంగా వాటిని చూడవలసిన సమయంలో  
 కూడా ముఖం ప్రక్కకు త్రిప్పేసుకని 'నేను చూడకూడదు'  
 అనుకుంటారు. కామం తీర్చుకోవాలి, ఆసక్తితో తీర్చుకో  
 కూడదు; భక్తిశ్రద్ధలతో తీర్చుకోకూడదు అసవ్యంతో  
 తీర్చుకోవాలి. శ్రీని పురుషుడూ, పురుషుణ్ణి శ్రీ పాపాత్ము  
 లుగా భావిస్తూ, అసహ్యించుకుంటూ తీర్చుకోవాలి. — ఇదీ  
 మన ఖర్చుకొద్దీ సమాధివై ఖరి. అందుకే మన దాంపత్యాలు  
 పరస్పర ద్వేషంతో నిండిన సహజీవనాలయ్యాయి భార్యాభర్త  
 లిద్దరూ ఈకోమానియాక్స్ (సంసారంలో పరస్పర విద్వేష  
 మనస్తత్వం గలవాళ్ళు) అయ్యారు. అవుతున్నాడు. భార్యకు  
 భర్తయందూ భర్తకు భార్యయందూ లోలత్వం గల అదృ  
 ష్టం యే కొద్ది దాంపత్యాలలోనో కనిపిస్తోంది అలాకాకూడదు

దంపతులిద్దరికీ పరస్పరలోలత్వం వుండాలి వరుషాంగాన్ని ప్రేమించే స్వభావం త్రికీ, త్రిఅంగాన్ని ప్రేమించే స్వభావం వరుషుడికీ ఉండాలి.

వై వాహికసామరస్యానికీ కామం ప్రధానం కాదని ప్రియోక్ అన్నాడు. దంపతులమధ్య స్నేహమూ, ప్రేమూ వుంటే చాలునన్నాడు అనురాగవంతులయిన దంపతులమధ్య కామం దానికదే అంకశ్చందని ఆయన అభిప్రాయం. కాని, ఆయన అభిప్రాయాన్ని తీసుకొచ్చి, భార్యాభర్తల్లో ఒకరు జడులై న సందర్భాల్లో చెప్పటం జరుగుతోంది. అన్నా చెల్లెళ్ళ సంబంధంలో అనురాగం వుంటుంది కామం వుండదు. భార్యా భర్తల సంబంధంలో కామం లేకుండా అనురాగం ఉంటుందా దాంపత్యం నిష్కామకర్మకాదుగదా! కామంలేని అనురాగం సప్రసక్తమయినది. అనురాగంలేని కామం యాంత్రికమయినది. ఇట్టి యాంత్రికమయిన కామాన్నే వ్యభిచారమంటారు. ఆ లెఖలో యెన్నో దాంపత్యాలు కేవల వ్యభిచారగృహాలుగా తయారయ్యాయనే చెప్పాలి. అవటానికి భార్యాభర్తలే అయినా, వాళ్ళు చేస్తున్నది వ్యభిచారమే. ఈ దుస్థితిపోవాలి.

కామానికి ప్రధాన్యత నివ్వడలచుకోనివారు, సాధ్యమైనంత తక్కువగా కామంలో పాల్గొవచ్చు. దానివల్ల నష్టం లేదు. దాంపత్యసుఖాన్ని సవ్యంగా పొందలేకపోతున్నవారిని ప్రేమదారుస్తూ "కామమే సర్వస్వంకాదు, జీవితంలో అదొక

భాగంమాత్రమే' అని చెప్పటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా అనురాగం ఎరగనివారికికూడా ఈ హెచ్చరికను చేయవలసివస్తుంది నిజమే. కామం జీవితసర్వస్వమూ, చరమలక్ష్యమూకాదు. కాని తమ జననాంగాలచే సంతృప్తికరంగా పనిచేయించాలనీ, దాని వల్ల తమకు ఆనందం లభించాలనీ కోరుకునేవారు కోట్లకొద్దీ ఉన్నారు. వారికి సూక్తులూ, సిద్ధాంతాలూ చెప్పి సంతృప్తి పరచలేం.

కామదాహాంగల వ్యక్తులూ, షణ్డిపోయిన పిల్లలూ ఒక్కలాంటివాళ్ళు. వాళ్ళు అస్తమానూ ఏడుస్తున్నారగదా అని వాళ్ళ ప్రతి కోరికా తీర్చలేము. అయితే లైంగికంగాఅపరిపక్వతగల కుర్రవాడి కోరికలకీ, లైంగికపరిపక్వతగల వ్యక్తి కోరికలకీ తేడాలేదా? కామం సహజప్రవృత్తి. సహజప్రవృత్తి అయిన కామాన్ని నిర్హేతుకమనికొట్టివేయలేం. అసంతృప్తితో బాధపడే భార్యకీ, అసమద్ధుడైన భర్తకీ ఓదార్పుకాదు కావలసింది; వుండజ్జీవనం! అదంపతులకు సమస్త సంపదలూ ఉండుగాక! శరీరఆరోగ్యమూ, సౌష్ఠవమూ ఉండుగాక! పరస్పర ప్రేమానురాగాలు ఉండుగాక! ఒకరియందు ఒకరికి తీరని వ్యామోహం ఉండుగాక! అన్నిఉన్నా ఆ ఇద్దరినీ ఒకరిలో ఒకరిని లీనంచేసే కామమే లేకపోతే వాళ్ళ దుఃఖం తక్కువవుతుందా? దాంపత్యధర్మమైన రతిగురించి అండరూ విన్నదే. దాని రహస్యం తెలియాలని వారు కోరుకుంటున్నారు. అసం

తృప్తమైన కామంవల్ల వాళ్ళ మనస్సులలో ఎన్నో భయాలు  
క్షోభాలూ గూడుకట్టుకొని వున్నాయి. శరీరాలలోని నరాలు  
బిగుసుకుపోయి ఉన్నాయి. ఆ భయాలూ, క్షోభలూ పోవాలి.  
ఆ నరాలబిగి నడలాలి. సర్భయంగా కామాన్ని ఆనుభవించే  
శక్తి, స్తామతురావాలి. బుద్ధిమంతులైన విద్యావేత్తలు వారి  
భయాలను తొలగించి, జీవితవైఖరిని సరిదిద్ది, సంసారాన్ని  
సుఖవంతం చేసుకునే నేర్పును ప్రసాదించాలేగాని, మాటల  
గారడీతో మోసపుచ్చకూడదు. పట్టాలుతప్పిన రైలును తిరిగి  
పట్టాలపై నిలబెట్టాలంటే మాటలా? చేతలుకావాలి.

ప్రపంచంలో ఒకానొకకాలంలో కామానుభవం సాం  
ఘికఉత్సవంగా జరిగినప్పటికీ, శక్తిసామర్థ్యాలకు సంబంధించి  
నంతవరకూ ఆది వ్యక్తిగతమైనదే ఈతగాడు తన నేర్పుపై నా  
టేర్పుపై నా ఆధారపడకతప్పదు. అలాగే రతిని జరిపేవాడు  
కూడా. ఆ ఓర్పునేర్పు లేనివాడిని సమాజం యెంత ప్రోత్స  
హించినా మునిగిపోకమానదు. అందుకే రతి చాలామందికి కష్ట  
సాధ్యమైన సమస్యగా తయారయింది. వాళ్ళంతగావాళ్ళుగా  
యెవరూ ఏమీచేయలేదు. వారి తరపున మరొకరు ఆడటానికిది  
ఆటకాదు. తెరవెనుక సంగీతాలు, గీతాలు, ఊరికే అప్పగించే  
మాటలూ ఉండటానికిది నాటకంకాదు. అయినా కామాను  
భవంలో నైపుణ్యం దానికదే వస్తుందనీ, త్వరలోనే ప్రతిమనిషీ  
సమర్థుడైన కాముకుడవుతాడనీ కొందరంటున్నారు. ఔనువు

యొక్కయైనా చూడనివాడిని పట్టికెళ్ళి కదుపులో పారేస్తే గజ  
ఉతగా కదుపుతాడా? వాడి ప్రయత్నం ఉండాలి. ఈతలో ఉండే  
మెలుకుతున్న యెవరైనా తెలియజెప్పాలి. అలా ఏమీలేకుండా  
యెవడో ఒకడు ఆ విద్యను సాధించాడంటే అది చాలా అరు  
దైన విషయం. నూటికీ, కోటికీ ఒక ఉదాహరణ కనిపిస్తుంది.

సామాన్యంగా అలాజగగదు. భార్యాభర్త లద్దరూ తమ  
చాత్రాల్ని సరిగా ఆర్థంచేసుకున్న నాయికానాయకులవలె సర్వ  
సన్నద్ధంగా రంగస్థలంలోకి ప్రవేశించాలి. ఇది ప్రజయకళ. ఏ  
కళయినా సంవత్సరాల తరబడి నేకరించిన విజ్ఞానాన్ని ఆకళిం  
చుకుని విద్యార్థులకు తెలియజెప్పే ఆచార్యుల అచ్యాపకశక్తి  
మీదనే రాణిస్తుంది. ప్రాచీనకాలంలో భారతదేశంలో యీ  
రకం ఆచార్యులు తరంనుంచి తరానికి ఈ ప్రజయకళను ఉప  
దేశించేవారు. అలాంటి దేశికోత్తములు కొరవడినందువల్లనే  
నేటి సంసారాలు అస్తవ్యస్తంగా తయారయ్యాయి.

హస్తప్రయోగంవల్ల కలిగాయనుకున్న ఊహాత్మక  
సృష్టితాలను అధిగమించటం యెంతకష్టమో మనకు తెలుసు  
అలాంటిదే పెర్ వెర్నన్ భయం. అసహజమైన కామప్రవృత్తినే  
పెర్ వెర్నన్ అంటాము. భార్యను ముద్దుపెట్టుకోవటంకూడా  
పెర్ వెర్నన్ అని భయపడే అమాయకులున్నారు. కదుపునిండా  
తినటానికి సిగ్గుపడతారు. ఇవ్వమైన వార్తార్థాన్ని మరొసారి అడ  
గటానికి భయపడతారు. అలాగే కోరికను చంపుకుంటారే

గాని, మరోసారి అడగరు. తమకు ఏ వద్దతి ఇష్టమో చెప్పకోరు. తన భాగస్వామి జననాంగాన్ని చూచినా, ముట్టుకున్నా మహా పాపమన్న భయంతో ఆ కోరికను చంపుకుంటారు. ఈ విధంగా ఇష్టాన్ని చంపుకోవటంద్వారా, కామేచ్ఛచుకూడా చంపు కొంటున్నామని వాళ్ళకి తెలియదు. ఇష్టాన్ని ఇలా చంపుకో కుండా తీర్పుకున్నప్పుడే వారిలో సరియైన కామప్రజ్వలనం కనిపిస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకోవటం అవసరం. దాంవత్య జీవితంలో మీ ఇష్టంవచ్చినట్లు మీరు ఉండకుండా, పెద్దల ఇష్టప్రకారం, వారి మెప్పును సంపాదించుకోవటంకోసం మీరు ప్రయత్నించినకొద్దీ మీ ఆనందాన్ని మీరు పోగొట్టుకుంటారు.

కామాన్ని ప్రేరేపించటానికి యెన్నోరకాల ప్రయోగాలున్నాయి. అందులో కొన్ని కొందరికి బాగా పనిచేస్తాయి. ప్రతీ మనిషిని ఏదో ఒక వద్దతి ప్రేరేపించితిరుతుంది. ఏదో ఒక వస్తువు ఆకర్షిస్తుంది.

ఆడవాళ్ళ జత్తుసంగతి చూడండి. ఒక్కొక్కస్త్రీజత్తు ఒక్కో రంగులో ఉంటుంది. ఆ నలుపురంగులోనే ఎన్నో ఛాయాభేదాలున్నాయి. అందులో ఒక ఛాయ ఒకరికి ఇష్టం కావచ్చు. ఒక్కో జట్టుపొడవు, ముడివేసుకున్నతీరు యెంతో ఆకర్షణీయంగా, సమ్మోహకంగా కనిపిస్తుంది. మన కంటికి. అలాగే కళ్ళు, చన్నులు, పిర్రలు, మాటాడేతీరు, నవ్వేపడపులు మనలో కామాన్ని రేకెత్తించి, పిచ్చిత్తిస్తాయి. బుగ్గలలో

సొట్ట, పాదం ఆకారం, శరీరసౌష్ఠవం, రంగు, వాసన, కంఠ  
స్వరం, సంగీతం, కట్టిన చీరరంగులూ, చీరకట్టువిధానమూ  
మనలో కామాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి ఈ ప్రపంచంలో స్పర్శకుగాని  
ఆస్పర్శక్యంగాని— ఏ వస్తువయినా ఎవరిలోనో ఒకరిలో  
కామాన్ని కలిగిస్తుంది. అది సహజం.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఒకానొకవ్యక్తికి స్త్రీకి సంబంధించిన  
ఏదో ఒక వస్తువో, విన్యాసమో అతనిలో అధిక కామోద్యే  
కాన్ని కలిగిస్తున్నట్లు దుఃఖవస్తుతుంది. బుగ్గలపై చొట్టలు పెడే  
అమ్మాయిల్ని చూస్తే కొందరు మతిపోగొట్టుకుంటారు. ఎర్ర  
చీర కట్టుకున్న అమ్మాయిల్ని చూస్తే కొందరు పెత్తేగి  
పోతారు జ్యోతిలక్ష్మి తన నడుము ముందుకు ఊపుతూంటే  
ఆ హఠాదులకి కామోద్యేకంతో తల్లడిల్లి పోతారు కొందరు.  
ఈ విధంగా ఒక వస్తువుగాని ఒక భంగిమగాని చూసి వెర్రెత్తే  
మనస్తత్వం మనుషుల్లో ఉన్నప్పుడే సమస్యలొచ్చి పడతాయి.  
ఆ రకం మనుషుల్ని సరిదిద్ది సర్వసామాన్యస్థాయికి తీసుకురాక  
పోతే, పిచ్చెత్తిపోయినదశలో వారు ప్రమాదాలని కొనితెచ్చు  
కుంటారు. వారి శరీరం వారి ఆధీనంలో ఉండకపోవటమే  
దానికి కారణం.

ఆ విషయం అలా ఉంచండి. దీనినిబట్టి ప్రతి మనిషికీ  
కొన్ని అభిరుచులుంటాయనీ, ఇష్టాలుంటాయనీ ఆ ఇష్టాలపైనా  
అభిరుచులపైనా ఆధారపడి ఆ వ్యక్తి మనస్సులో కొన్ని



ముద్రలు ఏర్పడుతాయనీ చెప్పాలి. ఆ అభిరుచులకు సరిపోయే వ్యక్తులు, వస్తువులు, అలంకారాలు, భంగిమలు కనబడ్డప్పుడు వారికి కామోద్రేకం కలగటం సహజం. ఇంకాస్త విపులంగా చెపుతాను. ఒక అమ్మాయి తన చీరను ఒకలా కడితే ఉండే అండం మరొకలా కడితే లేదనుకుంటాము. అలాగే ఆమె అందాలను ఒకలా ప్రదర్శిస్తే మనలో కలిగే చిత్తచాంచల్యం మరొకలా ప్రదర్శిస్తే కలగదు. బట్టలున్నా, లేకున్నా ఆర్టిస్టుక్ పోజ్ లో కూర్చున్న వ్యక్తిని చూస్తే మనలో మోహం కలుగుతుంది స్నానంచేసి, తడిబట్టలతో ఇంట్లోకివచ్చేస్త్రీనిచూచి మోహపడేవాళ్ళేయెక్కువ.

అలా మోహపడటం తప్పకాదా?— అని సిగ్గురులై సయువకులు అంటారు. వాళ్ళ సందేహాన్ని తీర్చడలచినప్పుడు “యేమీ తప్పకాక”ని చెప్పాలి. మనుష్యులని మనం, కొయ్యలొమ్మలంకాము, రాగ, ద్వేష, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు మనుష్యులకే వుంటాయి. వుండాలి. లేకుంటే మనుష్యులు కొయ్యబొమ్మలే అయేవాళ్ళుబాబూ!

సెక్సంటే మహాపాపమని పారిపోకండి. శ్రీపురుషుల సమాగమాన్ని దేవుడే ఉద్దేశించి, శ్రీని వేరుగానూ, పురుషుణ్ణి వేరుగానూ సృష్టించి, ఉభయులకీ ఆకర్షణను ఏర్పాటు చేశాడు. కామం (సెక్స్)కూడా ఒక మహత్తరమైన భావ ప్రకటనే. నిన్ను నువ్వు నీ కామంద్వారా వ్యక్తీకరించుకుం



టావు. కనుక నీ వ్యక్తిత్వంలో అది భాగమేగాని భారంకాదు. కామోద్రేకానికి శరీరమే జన్మస్థానం. నీ కేమాత్రం ప్రేరణ కలిగినా దాని ఫలితంగా నీ ప్రకోపించే అనుభూతుల్ని, ఆవేశాలనీ కామంద్వారా ప్రకటించుకుంటావు వాటికి సరియైన బాష కామమే. ఈభాషలోకూడా నీ పాండిత్యం చాలా అవసరం. నీ కామభావాలను సక్రమంగా, విజయవంతంగా ప్రకటించాలంటే నీకు కొంత ఎనాటమీ, ఫిజియాలజీ తెలిసి ఉండాలి. 'కట్టె, కొట్టె, తెచ్చె' అన్నట్టుగా ఎవడూ కథను చెప్పలేడు. ఆ కథకొక లక్ష్యం (థీమ్) ఉండాలి. ఆ లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని, తదనుగుణంగా కథను పెంచుకుంటూ రసవత్తరంగా చెప్పటం జరగాలి. అప్పుడే ఆ కథ రక్తికడుతుంది. అలాగే రతికూడా.

నాట్యంలో లాస్యం చాలా గొప్పది. కేవలం అభినయంద్వారానే కథను నడిపించటం లాస్యానికి జీవం. భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసిచేసే లాస్యంలాంటిది రతి. అప్పుడే అది పరిపూర్ణమూ, సమగ్రమూ అయిన సంలీనమవుతుంది. అందులోని పాత్రలు ఆలోచిస్తాయి. కలలుకంటాయి; మనసువిప్పి మాట్లాడుకుంటాయి. రెండుశరీరాలూ పరస్పరకామనలో, లయలో, సంవేదనలో సంతృప్తిని పొందగలుగుతాయి.

డంపతులిద్దరికీ కామవిషయాలలో పరస్పర అవగాహన ఉండాలి. అది సుఖానికి దారితీయాలి. అనగా, సుఖదాయక

మయిన కామశిల్పం, ప్రావీణ్యత వాటికి ఉండాలి. ఉభయుల శరీరాలూ ఒకదానినొకటి రెచ్చగొడుతున్నదశలో జ్ఞానేంద్రియాలు పెనుతుఫానువి. కల్లోలాన్ని రేకెత్తిస్తాయి. వాటికి గొంగిపోకుండా, అదుపులో ఉంచుకున్నప్పుడే అందం. పరస్పర సుఖశ్లేషణలలో ఉభయులలోనూ చెలరేగి ముంచెత్తే ఉద్రేక తరంగాలను నిలవరించి, ప్రశాంతంగా ఉండటంలోనే ఆనందం ఉంది. ఆ ఆనందం వర్ణనాతీతమయినది. విజమయిన కామ సుఖాస్వాదనలో మత్తిల్లిపోయిన స్త్రీ ముఖారవిందం ఎంత మనోహరంగా ఉంటుందో చూడవలసిందే. ఆ సౌందర్యం మరొకప్పుడు కనిపించదు, ఆనందమూ, పారవశ్యమూ ఉంటాయిగనుకనే దానిని బ్రహ్మానందమని రుషులు అభివర్ణించారు. బ్రహ్మానందమంటే సృష్టించటంలోఉండే ఆనందమన్నమాట!

మీలో పారవశ్యాన్నీ, వాంఛనీ రేకెత్తించేగుణాలు స్త్రీలో ఏమిఉన్నాయో ఆలోచించాలి. వాటిని ఆరాధించాలి. దానికిబదులుగా మగవాడు తన పెళ్ళాన్ని అనుమానిస్తాడు; అనుమానిస్తాడు. తనకుతా కుమిలిపోతాడు. అలాంటివాడిలో కామం యెలా కలుగుతుంది? కనుక, ముందుగా వాడి అనుమానాలను, ఆ వేదనలనూ పోగొట్టుటమే డాక్టర్ పనిఅవుతోంది అనుభవపరిజ్ఞానంతేని యువకులు తొలిరోజుల్లో నరాలనైతి త్యానికి పాల్పడటం జరుగుతుంది. అనగా స్తంభనవై ఫల్యమూ శీఘ్రస్కలనమూ ప్రాప్తించి భయపెట్టవచ్చు. తొలిరోజుల్లో

అవేదీ ప్రమాదంకాదని, ధైర్యం చెప్పవలసివుంటుంది.

నరాలు ప్రేరేపింపబడినప్పుడే శరీరం జలదరిస్తుంది. మనస్సు, శరీరమూ మత్తులో పడిపోతాయి. అదే సరియైన బౌద్ధమనీ దానివల్ల నే సంతృప్తి లభిస్తుందనీ బ్రహ్మచర్య వాదులంటున్నారు. మనలో ఆనందానుభూతిని కలిగించే స్థితి అని నేనూ అంగీకరిస్తాను. ఆ మత్తు కలిగిన మొదట్లో మనకా ఆనందమూ సంతృప్తి కలిగేమాట నిజం. త్రిపురుషుల పరస్పర స్పర్శవల్ల కలిగే ఆనందోత్సాహాలకు ఏదీ సాటికాదు. ప్రకృతిధర్మాలను మనం సవ్యంగా వ్యాఖ్యానించటంలోనే ఆనందం ఉంది. కనుక నిజమైన సంతృప్తి ఎలా కలిగేదనుకు అవకాశం ఉందో సూచనప్రాయంగా మేము చెప్పటం జరుగుతోంది. ఇది ఇతరులు అందించేదికాదు, మీరు అందుకోవటానికి. మీ అంతమీరు అనుభవంలో సాధించవలసిన విషయం.

ఒక్కొక్కడు అనునిత్యమూ భూతలన్ని కోరుతూ ఉంటాడు. అందుకుగాను తనని తాను ఏదోవిధంగా ప్రేరేపించుకోవటం జరుగుతుంది. ఆ రకం దుష్టప్రేరణల్ని చేసుకోవటం మంచిదేనా?

ఈ సమస్య ప్రకీ యువకుడికీ వస్తుంది, ఒకవంక అణచుకోలేని కామం, మరోవంక కామం పాపమన్న నైతికదోషం సంఘర్షిస్తాయి. కామం పాశ్చాత్యమనిపిస్తుంది. కాదని ఎవరన్నారు? మానవశరీరంకూడా పాశ్చాత్య వారసత్వమనండి వుట్టిందే

గదా! నకుడు వానరుడినుండిపుట్టాడుగదా మరి వానరం పశువుకాదా? తలిదండ్రుల పాశ్వీక క్రియవల్ల నే తల్లి గర్భంలో తాను పడ్డప్పుడు తాను పాశ్వీక కామంనుండి పుట్టలేదా?— ఈ వివేకం కలగటానికి భయస్థుడైన ఆ యువకుడికి చాలా కాలం పడుతుంది. అందమైన అమ్మాయిలనుండి, వారి ఆకర్షణనుండి అతన్ని మళ్ళించటానికీ, జీవితమాధుర్యాన్ని అతను గోలకుండా నివారించటానికీ— పెద్దలు ఈ విధంగా అతని సుతిమెత్తని ఆత్మను పావభీతిలో ముంచెత్తారని గ్రహిస్తాడు. ‘అది నీకోసంకాదు!’ అంటూ నీచేనికి నోరుకట్టుకుని నిన్నీ జీవిత సహజానుభవాల సమగ్రసౌందర్యాన్ని గోలకుండా కొండరు నైతికవాదులు నీకు దోహదంచేశారని గ్రహిస్తావు. ఎక్కడో, ఎవడో జయదేవుడు, ధనుర్దాసు, పండితరాయలు, వెంకటచలం, ప్రబంధకవులు, భావకవులు నిర్భయంగా అనుభవించారు. ఈనాటి సిగ్గరి యువకులవలెగాక పరిపూర్ణంగా, సమగ్రంగా జీవించారు. అలా జీవించటం నేటి యువతరానికి చేతనవ్వాలి. అంతేగాని, ఈనాటి యువతీయువకులవలె బెదురుగొడ్డులు కాకూడదు. ప్రేయసీపియలిద్దరూ కౌగిలించుకున్న సమయంలోకూడా తమ ఈ అనుబంధాన్ని మరెవరో ఆమోదించాలనీ, ప్రోత్సహించాలనీ కోరుకోవటం దౌర్భాగ్యం. సమస్త ప్రపంచాన్ని మరిచి ఒకరిలో ఒకరు లీనమైపోయే మానసిక తాదాత్మ్యత లభించిననాడే అది నిజమైన కామం!

ఒకరినోసం ఒకడు జీవించటం నేర్వాలి. అర్పించటం నేర్వాలి; నువ్వు దేనిని బొందాలని ఆశిస్తావో దానిని ఇవ్వటం నేర్చుకోవాలి ప్రణయసంకేతాల్ని ఎంత సాగసుగా ప్రయోగించగలిగితే, అందరి అన్భతఫలితాన్ని సాధించగలుగుతావు.

అనురాగమూ, అనందానుభూతి యెరుగని కామం ఏహ్మమైనది; కేవలం మలవిసర్జనంలాంటిది. బోధిత్వంలో కామానుభవం అంతేకదా! అది దరిద్రం.

తాను ప్రేమించిన పురుషుని శరీరంలోకి చొచ్చుకుపోవాలనీ, అండులోనే లీనయవాలనీ. పరవశించిపోవాలనీ శ్రీయెలా చూస్తుందో, అలాగే తాను ప్రేమించిన శ్రీ విషయంలోకూడా మగవాడు కాంతిస్తాడు. ఆ కాంతియే నిజమైన ప్రేమ. దానికి ముగింపే రతి. అందుకే బుద్ధిమంతులు రతిని రాత్రి నిద్రపోయేముందు వినియోగిస్తారు. అలాఅని రోజల్లా వారి కామం నిద్రపోవాలని మా అభిప్రాయంకాదు. అది చెలరేగాలి అంటే ఆచ్ఛవేసిన ఆంబోతులా కనబడ్డ ప్రతీ శ్రీపైనా ఎగబడాలనికాదు. ఎగబడటంలో లేదు కామం. ఆరాధనలో వుంది. అది వ్యక్తిగత సంస్కారంలో ఉంది. రసవృద్ధయంలో ఉంది.

నిజమే. కాని, ఇల్లాలు జడరాలయితే ఏమి ప్రయోజనమని అనకండి- మీలాగే శ్రీలున్నా తమ కోరికల్ని అణచుకొంటున్నారు. తమనితాము చంపుకుంటున్నాడు. తమ జీవి

తాల్ని మోసు బారకుండా చేసుకుంటున్నారు. తారు మనసు విప్పి మాట్లాడేటట్టు చేయండి. ఆ మ్రోళ్ళు చిగిర్చేటట్లు వసంతాన్ని వెదజల్లండి. వారి ఆలోచనల కోకిలలు కుహూకుహూగా స్వనాలతో వెలికివచ్చి పాడేటట్లు చేసుకోండి. వారిలో జడ త్వం పోతుంది. రస స్పందన జరుగుతుంది.

మన వివాహవ్యవస్థలోని యజమానీ బానిససంబంధాలే భార్యాభర్తలిద్దర్నీ జమిన్ చేస్తున్నాయి. అందుకే రస స్పందనకోసం ఉభయలూ బయటప్రపంచంలో తడుముళ్ళాడ వలసివస్తోంది. అందుకే ఆ వైఖరిని విడిచివేట్టాలి. మీ ఇద్దరిలో యెవరూ యెవరికీ యజమాన కాకూడదు. ఎవరూ యెవరికీ బానిస కాకూడదు. ఉభయలూ ఒకరికొకరు తుగాం ఎడబాటు కూడా సహించలేని స్నేహితులుకావాలి. స్నేహమే మధుర మైన సంబంధం. స్నేహమే ఒకరిలో ఒకరిని లీనంచేసే సాధనం.

సహృదయత, స్నేహశీలత్వం, నిత్యసంతోషం, డయ, అనురాగం ప్రదర్శించగలిగిన మగవాణ్ని స్త్రీ యెల్లప్పుడూ ప్రేమిస్తుంది. అతని కౌగిట్లో కరిగిపోతుంది. అతని స్పర్శతో వులకరిస్తుంది. సాంకర్యజిజ్ఞాసువులైన భార్యాభర్తల గాఢపరిష్కారంలాంటి ఖైదీల ఆర్తనాదాలు వినబడవునాయనా, కిల కిల ధ్వనులులేవు!

ప్రతి పురుషుడూ స్త్రీకోసమే సృష్టింపబడ్డాడు. ప్రతి స్త్రీ పురుషుని కోసమే సృష్టింపబడింది. యవ్వనం వారి కల

యిక కోసమే నిర్దేశింపబడింది. ఈ సత్యం తెలియనివాడు దుఃఖ  
భాగుడు; అసంతృప్తజీవుడు. తాను అనుభవించలేని, ఆఘా  
తించలేని వుష్పాన్ని భగవదార్పితంచేసినట్లు, తాను అనుభవిం  
చలేని శ్రీ తనూ లావణ్యాన్ని మరొకడికి అర్పించటంలోనైనా  
పుణ్యంఉంది. శ్రీజాతి ఈ త్యాగం చేస్తోంది. దౌర్భాగ్యుడైన  
పురుషుడు ఈ త్యాగంచేసినా పుణ్యమే.

సవజీవం, సవభావం, సవదర్శన— మానవుల పవిత్ర  
శృంగార రసనిష్పన్నతలోంచే పుట్టుకొస్తాయి.

జీవితం పూలపాన్పుకాదు; దుఃఖభూయిష్టమయినది.  
యెన్నో బాధలూ, శ్రమలూ పడనిదే రోజుగడవదు. అయినా  
ప్రతిరోజూ ప్రతి పురుషుడూ తన భార్యలో కొత్తదనాన్ని  
చూడనేర్వాలి ప్రతిరోజూ ప్రతిశ్రీ తన భర్తనుండి కొత్త  
అనుభూతిని గ్రహించాలి ఆ శ్రీపురుషులిద్దరూ ఏకమయిన  
ప్రతీదళా వారి మానసికనిష్ఠేధాలు తొలగిపోవాలి. ప్రళాం  
తమూ, ప్రగఢమూ అయిన కొత్త వ్యక్తిత్వం వాటమరిం  
చాలి.

ప్రతి మనిషిలోనూ రాగానురాగాలు అంతర్గతంగా  
వుంటాయి. ఈ అంతర్గతశక్తున్న వినియోగించడని కోరుతు  
న్నామంటే వాటిని దుర్వినియోగం చేయమనికాదు. నిగ్ర  
హంతో పరిమితంగా కామాన్ని అనుభవించేవారు శారీరకంగా  
తనివినీ, మానసికంగా సంతృప్తిని పొందుతారు జీవసార



మయిన రతినుండి పూర్తిగా తప్పించుకోవటంకోగాని, తప్పించు  
 కొనేందుకు ఘోరంగా పోరాడటంకోగాని ఆనందంలేదు.  
 ఏమాత్రం అలిసిపోకుండా స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా, పరిమి  
 తంగా అనుభవించటంలోనే ఉంది. మీలో ఏ ఉత్సాహమూ  
 ఏ జీవస్పందనూ, ఏ రసానుభూతీ ఉన్నాయో అవికూడా మీ  
 భాగస్వామిలో ఉన్నప్పుడే మీ ప్రయత్నం సార్థకమవుతుంది.  
 మీ అనుభవం అపూర్వమవుతుంది. అందుకే శృంగారభావ  
 సహజ జీవించటానికి ప్రయత్నించండి కేవలం యాంత్రికరతి  
 కోసమే తహతహలాడకండి. ఉభయులూ ఒకరినొకరు అర్థం  
 చేసుకుని, మనసువిప్పి మాట్లాడుకోవటంలోనే మీ నిజమయిన  
 వ్యక్తిత్వాలు పరిపూర్ణమయిన సంతృప్తిని పొందగలుగు  
 తాయి. అనుదినం మీ జీవితాల్లో ఎదురయ్యే సుఖదుఃఖాలను  
 ఉభయులూ కలిసి అనుభవించటం నేర్చినప్పుడే మీ దాంప  
 త్యం స్థిరపడుతుంది. నూతనానుభూతులకోసం, నూతనాను  
 భవంకోసం ప్రేమవిడిని త్రొక్కి రుచిచూచేవాడెవ్వడూ నిజమ  
 యిన నూతనత్వాన్ని పొందలేడు. సంతృప్తిని పొందలేడు.  
 డబ్బుకోసం గంటకొక మొగుడికి శరీరాన్ని అప్పగించే పడుపు  
 కత్తెలాంటి బ్రతుకు వాడిది. స్థిరత్వమూ, దీర్ఘకాలసాహచర్యమూ  
 వివాహవ్యవస్థ ప్రసాదించిన వరాలు. అవే ఎంత కాట్ల  
 కుక్కల్లా జీవించే అనాగరిక దంపతులకైనా ఆంతరంగిక అను  
 బంధాలవుతున్నాయి.



నాంధరు శ్రీలక్ష్మీ, పురుషులక్ష్మీ దురహంకారంజాస్తీ. వారు  
దాంషత్యంగా తమ భాగస్వామికి ఆత్మార్పణ చేసుకోలేరు.  
వారి హృదయాలు అనురాగంకోసం పరితపిస్తూనే ఉంటాయి.  
అది ఆయాచితంగా తమకు లభించాలని కాఁక్షిస్తారు. తాము  
అందుకోసం ఏమాత్రం ప్రయత్నంచేయ్యరు అలా ప్రయత్నిం  
చటం తమకు శరచ్ఛేదమగుటారు. నిష్పానిష్పను పుట్టించి  
నట్లే ద్వేషం ద్వేషాన్ని, ప్రేమ ప్రేమనీ పుట్టిస్తుందని గ్రహిం  
చలేని దౌర్భాగ్యులువాళ్ళు. ఆ ఇద్దరిలోనూ ఏ ఒకరు దుర  
హంకారిగాఉన్నా రెండవవారు తమ ఆత్మను పోగొట్టుకోక  
తప్పదు. దురహంకారం అపరిపక్వ వ్యక్తిత్వానికి చిహ్నం.  
ఆత్మార్పణ పరిపక్వవ్యక్తిత్వానికి చిహ్నం. అపరిపక్వ వ్యక్తి  
త్వంగలవాళ్ళు ఆత్మార్పణచేసిన భాగస్వామిని సర్వనాశనం  
చేసివేస్తారు.

నిజమయిన మనస్తత్వవేత్త తత్వవేత్తయేకాక, కళా  
కారుడుకూడా. వ్యక్తులపై ఖిని అతను సరిదిద్దవలసివుంటుంది  
తన భాగస్వామివ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవిస్తూ, తన వ్యక్తిత్వాన్ని  
యెలా కాపాడుకోవాలో మనుష్యులకు నేర్పటం చాలాకష్టం.  
అయినా అది అమూల్యమయిన కృషి. శతాబ్దాల తరబడిగా  
మగవాడిలో లైంగికమార్భత్వం స్థిరపడిపోయిఉంది. ఈ విధ  
ముగా ఆవరించిన చీకటి యెంతో ప్రయత్నంచేస్తేగాని క్రిమి  
క్రిమంగా తొలగటం జరగదు.

నేటి యువతరం దుర్గమకీకారాణ్యాలలోంచి వయసి  
నిస్తోంది. దారిలో అక్కడక్కడ కొన్ని హెచ్చరికల సైను  
బోర్డులు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి. తప్పువారున్నూ చించేకూడలి  
నూచికలుకూడా కనిపిస్తున్నాయి. అదే నిజమైన మార్గమని పంథా  
తప్పినవాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. హస్తప్రయోగం, స్వజాతి  
సంపర్కం, వ్యభిచారం వంటి మార్గాలలో వడి దారికానక కొట్టు  
కుంటున్నారు. బూతుకథాసాహిత్యం చెలరేగి అతన్ని ఉన్నా  
డిని చేస్తోంది. సినీమాలలో శ్రీలను చెరిచే సన్నివేశాలు ఆత  
నిలో పాశ్చికకామాన్ని రెచ్చగొడుతున్నాయి. వ్యభిచారిణులు  
చెయ్యిపట్టుకుంటున్నారు. జలాయిమగవాళ్ళు ప్రేమపేరుతో  
శ్రీలను చెరచి, లేవదీసుకుపోయి వ్యభిచారగృహాలకు అమ్మి  
వేస్తున్నారు. యువనంలోకి ప్రవేశించే యువతీయువకుల మన  
స్సులపై ఈ బూతుకథాసాహిత్యం విషంలా పనిచేస్తోంది. ఈ  
దురదృష్టకరమైన వాతావరణాన్ని నిర్మూలించటం చాలా  
అవసరం. లేకుంటే ఈ యువతరానికి జీవితంపై సమగ్రదృక్ప  
థం ఏర్పడదు. సౌందర్యజిజ్ఞాస ఆంకురించదు. తారి శతీరాలూ  
మనస్సులూ ఆరోగ్యంగా ఉండవు. ఆదర్శవాంఛిత్యజీవితమాధు  
ర్యానికి సంబంధించిన విజ్ఞానాన్ని, నిర్భయంగా యువతరం  
చర్చించి, సరియైన వైఖరి అవలంబించేలా చేయటం సరళం  
నేవకులకూ, వైద్యులకూ బాధ్యత అని చూడమని

యువతీయువకుల్నీ, శ్రీపురుషుల్నీ అజ్ఞానపు అగాధా

నుంచి తొలగించి, విజ్ఞానపుశిఖరాలను అధిరోహింపజేయుటం బ్రహ్మప్రయత్నమే. కాదనను. తేలికగా సంస్కరింపబడే వాళ్ళను సంస్కరించటంలోకన్నా, మరీ అడివిమూఢుల్ని దారిలోకి తేవటంలోనే ఎక్కువఆనందంఉంది జీవితమాధుర్యాన్ని చవిచూడని యాంత్రికకాముకుల్ని సరియైన దారిలోకి తేవటానికి యెంతో శ్రమపడాలి; ఎంతో పోరాటం సాగించాలి. సంఘర్షించాలి. ఏవో దురభిప్రాయాలు వాళ్ళ మనసుల్ని మబ్బుల్లాక్రమిస్తాయి, వారి అంతర్దృష్టికీ, బాహ్యదృష్టికీ మసకలు పట్టిస్తాయి. వారి కంటిపొరల్ని తొలగించి సుశోచనాల్ని అమర్చాలి.

కొందరికీ కామం నిరుత్సాహాన్ని, కొందరికీ ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది వారివారి మానసిక వైఖరులే దీనికి కారణం. తాము అరమర్దులమనీ, బలహీనులమనీ కుమిలిపోయే వారి మానసిక ఆవేశికస్థితినిసరిదిద్ది, మానసినక్షాళణం చేసినట్లయితే అంతటి నిరుత్సాహమూ ఎగిరిపోయి, ఎక్కడలేని ఉత్సాహమూ పుట్టుకొస్తుంది. సై కోధిరపీడ్వారా వేలాదిదాం పత్యాలవిషయంలో మేము దీనిని సాధించాము.

ఆలింగన, చుంబన. నఖక్షత, దంతక్షతాది బాహ్యరత విధానాలు, అంతరరతి విధానాలూ చదువుకున్నంతమాత్రాన ఎవడూ రతిలో సమర్థుడు కాలేడు. ఈత యెలా ఈదాలో చదివినంతమాత్రాన ఈడగలడా? ఈతను నేర్చుకోవాలి.

ఈతను శేర్చుకోవాలంటే చెరువూ, గురువూవుండాలి. అలాగే రతివిషయంలోకూడా. భయభ్రాంతులైన యువతీయువకులకి విజ్ఞానంతోబాటు శిక్షణకూడా ఇవ్వవలసిన అవసరంఉంది. ఆ బాధ్యతను యుగోలజిస్తులూ, ఎరోలజిస్తులూ స్వీకరించక తప్పదు.

అందుకే, నవుంసుకత్వం కారణంగా విడాకులదాకా పోయిన కేసుల్నీ, విడాకులు తీసుకున్న కేసుల్నీ మేము సబాలుగా తీసుకుని, సరిదిద్ది, దాంపత్యానందం సమగ్రంగా, సంపూర్ణంగా వారు అనుభవించేటట్లు తయారుచేయగలిగాము, చెయ్యగలం.

సారభూతమైన జీవస్పందనను గ్రహించగలశక్తిగల వాళ్ళూ, స్పందించే స్వభావంగలవాళ్ళూ దాంపత్యజీవితకై వల్యాన్ని చేరుకోగలరు. భూమ్యాకాశాలను రెండిటినీ ఏకం చేయగల అపూర్వానుభూతి దాంపత్యమాధుర్యాన్ని సమగ్రంగా చవిచూచినవారికే కలుగుతుంది. స్పర్శద్వారా అస్పృశ్యమైన ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని గ్రహించి స్త్రీల శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అవసరాలను సంతృప్తిపరచగలిగినవాడు దైవాన్ని మెప్పించగలడు.

శాస్త్రవిజ్ఞానమూ, సమాజవైఖరి యెంత పురోగమించి నప్పటికీ శ్రీజాతికున్న బదువుబాధ్యతలు కొంతవరకూ తేలికై నమాట నిజమేగాని, ప్రకృతి కలిగించిన అవకాశాలు ఏమాత్రం తొలగిపోలేదు. ప్రకృతి దుర్బలులైన శ్రీజాతికే ఎక్కువ కట్టడి విధించింది. అయినా శరీరసిర్మాదరీత్యా మగవాడికన్నా ఆమె ఎన్నోకెట్లు దుర్బలమైన శస్త్రాలను తట్టుకోగలశక్తి కలిగి వుంది. బహిష్టుల్లో శ్రీపోగొట్టుకునే మొత్తంరక్తంగాని, పురుటి సమయంలో ఆమె పోగొట్టుకునే రక్తం మొత్తంగాని మగవాడు పోగొట్టుకుంటే ఇట్టే చచ్చిపోతాడు. అందుకే శ్రీని "అబల" అనటంకన్నా "ఆడిశక్తి" అనటం న్యాయం. ఏనుగుంతటి బలమైన జంతువు ఏ అనురాగబంధంతో మావటీడు ఆజ్ఞల్ని శిరసావహిస్తోందో అదే అనురాగబంధంతో శ్రీ, పురుషుడి ఆజ్ఞల్ని పాలిస్తోంది. శ్రీ శక్తిని గుర్తించబంపల్లనే వాగరికుడైన పురుషుడు ఆమెకు ఆర్థికస్వారంభంలేకుండా చేసి కూడుకీ, గుడ్డికీ, గూడుకీ తనపై ఆధారపడేటట్లు చేసుకున్నాడు. పువ్వులూ, నగలూ, చీరలూ ఇచ్చి హార్థికబంధాన్ని పెంచుకున్నాడు.

నెలనెలా మూడురోజులు దుతున్నావని ఆమెను పంచి

స్తోంది. వురుహ్మ, కడుపులూ ఆమెను కృంగదీస్తున్నాయి. ఇంటివనీ, వడికటింటివనీ ఆమెను ఇద్రీం చేస్తున్నాయి. వయస్సుకన్న వేగంగా ఆమెశరీరతత్వంలోవచ్చేమాధులు ఆమెను సవాలుచేస్తున్నాయి. ఆమె తన అందాన్ని కాపాడుకోవాలి; ఆకర్షణను కాపాడుకోవాలి; మగవాడి మనస్సును కాపాడుకోవాలి. ఈ గారడీవిద్యలు ఏమంత చిన్నవిషయాలుకావు. పీటిల్లో విజయం ఏమంత తేలికకాదు

ఇల్లాలు ప్రతిరోజూ పంటింట్లో కొన్ని మైళ్ళదూరం నడుస్తుంది; గంటలకొద్దీ నిలబడివుంటుంది; శక్తిమించిన చాకిరీతో అలిసిపోతుంది— ఇవే ప్రేలోని కొన్ని దోషాలను ఎక్కువ చేస్తాయి. ఆవేశపరమైన ఒత్తిడివల్ల జననాంగనిర్మాణంలో ఇమిడిఉన్న గ్రంధులు అధికంగా ద్రవాలను విడుదలచేస్తాయి. అవి యోనిఉపరితలంమీదచేరి, కొంతసేవటికి దుర్భరమైన వాసనను విడుదలచేస్తాయి. ఈ తకం వాసన రాకుండా బాగ్రత్త పడటం ఆధునిక స్త్రీకి చాలా అవసరం.

“భయంకరమయిన దృశ్యంకన్నా దుర్భరమయిన వాసనే కడుపులో పేగుల్ని వెళ్ళగ్రీక్కిస్తుంది” అంటాడు రష్యన్ డిప్లొమట్.

‘అంతర్జాతీయ రైలుదారి నిర్మాణంలో కలిగే క్రిమి కన్నా ఆకర్షణీయంగా ఉండటానికి వడే యాతన యెక్కువ’ అంటాడు టాలుస్తాయి.

శ్రీ జననాంగాల ఆరోగ్యాన్ని, పరిశుభ్రతనీ కాపాడుకోవటానికి పనికివచ్చే పద్ధతులు చాలా ఉన్నాయి. వాటి గురించి శ్రీలకు తెలియజెప్పాలి. వాటిల్లో వారికి తగు శిక్షణ ఇవ్వాలి. చాలామందిశ్రీలకు ఈ విజ్ఞానం లేదు.

ఆడవాళ్ళకు మూత్రనాళానికి సంబంధించిన బాధలు యెక్కువగా కలుగుతూంటాయి. పరిశుభ్రత నేర్చుకున్నట్లయితే ఆ భాగంలో సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

జననాంగానికి సంబంధించిన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోలేని శ్రీలకు రతిలో ఆ భాగం ఏ విధమయిన ఉద్రేకాన్ని పొందదు. అంతా బాధగా, అసహ్యంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల వారి ఉత్సాహం నశించి, దాంపత్యమంటేనే నరకంగా భయపడటం జరుగుతుంది. మానసిక స్వాస్థ్యం తప్పిపోతుంది. తమ జననాంగాలను, వాటి ప్రయోజనాన్ని గ్రహించిన శ్రీలు వాటితోబాటు తమ శరీరాన్నికూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటారు. కొత్తగా వికసించిన పువ్వుల్లా, కడిగిన ముత్యాల్లా తయారవుతారు. తమ అందచందాలను పోషించుకుంటారు; ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటారు. అలాంటి శ్రీలకు జడత్వం ఉండదు. శ్రీలకు శృంగారం, సింగారం— రెండూ చాలా అవసరం. అవి యెంతఉంటే అంత రాణిస్తారువాళ్ళు. అందుకే సనాతనకాలంనుంచీ కామశాస్త్రకారులు శ్రీల సింగారానికీ,

శృంగారానికి యెక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చారు.

డూషింగ్

డూషింగ్ చేసుకోవటం మంచిదా, కాదా అన్న సమస్యపై రెండు అభిప్రాయాలున్నాయి. ఎక్కువమంది ఫిజీషియన్లు దానికి అనుకూలంగా ఉన్నారు. కొందరు తటస్థంగా వున్నారు; కొందరు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉన్నారు. వైద్యుల్లోనే వ్యతిరేకాభిప్రాయాలు ఉంటే, ఇక నిర్ణయించగలిగేది యెవరు?

జననాంగాలు వాటికవి పరిశుభ్రంచేసుకోగలవు. ప్రకృతి ఆ ఏర్పాటు చేసింది. కాని, ఒక్కొక్కప్పుడు ఆ ప్రకృతే కొందరి విషయంలో ఉపేక్షగా ప్రవర్తిస్తుంది. ప్రకృతిచేసిన పొరపాట్లను సరిదిద్దటానికి సైన్సు కొంత ముందుకురావటం న్యాయం నల్లగా ఉన్న ముఖానికి స్నానం రాసుకోవటంలేదా? ఉక్కపోస్తే ఫేను పెట్టుకోవటంలేదా? నడిచిపోవటానికి బదులు సైకిళ్ళనీ కారుల్నీ వాడుకోవటంలేదా? వీటన్నిటికీ పనికివచ్చిన సైన్సు దానికిమార్గం యెందుకు పనికిరాదు?

అందుకే ప్రతిరోజూ ఉదయం స్నానంచేసినప్పుడు స్త్రీలు యోనిలోపలికంటా సిల్కుతో కడుక్కోవాలి. యోని లోపలి మడతల్లో ఏర్పడిన పాచిని పోగొట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా యోని ప్రత్యాళణాన్ని స్త్రీలు పాటించినాయితే తమ ఆరో



గ్యాచ్చేగాక తమ భర్త ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకున్నవాళ్ళ  
పుత్రాదు ఈ విషయంలో సర్లక్ష్యంచేసేస్త్రీలు బ్రైఖోమనన్  
వంటి నూత్నక్రిములకు తమ జననాంగాన్ని నిలయంగాచేసు  
కుంటున్నారు. ఆ వ్యాధి భర్తకూ అంటుకుంటుంది. అమాయకు  
తైన స్త్రీలు తమకు తెలియకుండానే తమ జననాంగాల  
నిండా నానారకాల నూత్నక్రిముల్ని వ్రేవేళ పెట్టుకుంటున్నారు  
కనుక యోనిలోపలి భాగాల్నికూడా చన్నిళ్ళతో శుభ్రంగా  
కడుక్కోవటం వాళ్ళు నేర్చుకోవాలి.

### యోని బాహ్యనిర్మాణం

ప్రకృతిదేవత స్త్రీకి అన్నివిధాలా రక్షణ కల్పించింది.  
కనుక ఎలాంటి విషయవనిస్థితులనైనా తట్టుకుని నిలబడగల  
శక్తి స్త్రీలోఉంది. స్త్రీ శరీరతత్వంలోనూ, మనస్తత్వంలోనూ  
అపూర్వ వైపుణ్యం కనిపిస్తుంది. మగవాడికన్నా స్త్రీయేఎక్కు  
వతెలివయినదనటంలో సందేహంలేదు. అయితే స్త్రీకి తన  
గురించిన అవగాహనలేకపోవటమే పెద్ద లోటు. సామాన్య  
స్త్రీఅయినా, ఎంత మేధావురాలయినా ఆమెకు జననాంగ  
నిర్మాణం గురించి ఏమాత్రం తెలియదు. ఆమె కామాంగా  
లలో యేవేని యే పనులు చేస్తాయో ఆమెకు సరిగా తెలియదు  
పైగా సంఘం కల్పించిన సిగ్గుఆమెను ఈ విషయంలో మరింత  
అజ్ఞానంలో ముంచుతోంది. కాకుంటే అతివచిత్రమయిన సృష్టి

కార్యాన్ని నిర్వర్తించే ఆమె జననాంగాల ఆరోగ్యాన్ని ఉపేక్షించటం జరగదు. తమ జననాంగాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే పరిజ్ఞానంగల స్త్రీల సంఖ్య చాలా తక్కువగా వుంది. జననాంగాల పరిశుభ్రతకు సంబంధించి, స్త్రీలు నిర్లక్ష్యం చెయ్యటంవల్లనే ఆ భాగాలు దుర్వాసవకొడతాయి. భర్తకు జగుప్సను కలిగించి, అతనిలో కామాన్ని చంపివేస్తాయి. అందుకే, ఈ ప్రమాదం రాకుండా ముందు జాగ్రత్తకోసం ప్రతీ స్త్రీ తన జననాంగనిర్మాణాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోవాలి

అందుకే యోనినిర్మాణానికి సంబంధించి కొన్ని సత్యాలును ఈ సందర్భంలో చెపుతున్నాము—

స్త్రీ జననాంగపు బాహ్యంగాలనన్నిటినీ కలిపి "యోని" అంటారు. ఇందులో 1. కామపీఠం (మోన్యుపేరిస్) 2. బాహ్యధరాలు (లేబియామెజోరా) 3. అంతరాధరాలు (లేబియామినోరా) 4. యోనిశీర్షం (క్లిటారిస్) 5. మూత్రవాహిక ముఖద్వారం (యూరెత్రల్ ఓపెనింగ్) 6. బీజవాహిక ముఖద్వారం (వెజినల్ ఓరిఫైస్) ఉన్నాయి.

వెంట్రీకలతో నిండి, కొవ్వుటిన్యూకలిగి, మెత్తనిదిండు వలెనుండే పొత్తికడుపుదిగువభాగాన్నే కామపీఠమని అంటారు.

ఈ యోనిపీఠానికి దిగువ ప్రారంభమయి, పురీషద్వారం వైపుకు చీలినట్లుండే చర్మపు మడతల్నే బాహ్యధరాలని అంటారు. వీటి వెలుపలి భాగం వెంట్రీకలతోనిండివుంటుంది

రతిసమయంలో ఈ వెంట్రుకలు సుఖానుభూతిని కలిగిస్తాయి, లోపలిభాగం మెత్తగా, మృదువుగా ఉంటుంది. చెమటగ్రింధులనుంచీ, నూనెగ్రింధులనుంచీ విడుదలై సద్రవాలు యీ భాగాన్ని తడిపిఉంచుతాయి. వీటివాసన మగవాడికి కామోద్రేకాన్ని రెచ్చగొడుతుంది.

బాహ్యధరాలను ఒత్తిగించిచూచినట్లయితే పురుషాంగపు పూర్వచర్మంలాంటి స్నైతమైన రెండుమడతలలో వెల్వెట్ వంటి టిస్యూగల అంతరాధరాలు కనిపిస్తాయి. యోని అధోభాగంలోనూ, ఊర్ధ్వభాగంలోనూ ఈ అంతరాధరాలు కలుసుకుంటాయి. అక్కడే అవి రెండుపొరల టిస్యూగా విడిపోతాయి. పైమడత యోనిశీర్షాన్ని కప్పిఉంటుంది. చూడటానికది పడగలాకనిపిస్తుంది. ఆవిధంగా దానినియోనిశీర్షపుపూర్వచర్మం అని చెప్పవచ్చు. యోనిశీర్షానికి అడుగుభాగాన టిస్యూమడతబడి యోనిశీర్షపు ఫ్రెన్యులమ్ గా చెప్పబడుతోంది. ఈ రెండు సూక్ష్మనిర్మాణాలకు ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది ఇక్కడే ఆడవాళ్ళకు పాచి (స్కిన్ గా) చేరుతుంది. ఈ పాచి స్త్రీజాతి ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమయినది. యోనిశీర్షం వెనుకనున్న ప్రదేశాన్ని గొప్పా నెవిక్యూలారిస్ అంటారు.

మగవాడి శిశ్నానికి త్రి యోనిశీర్షానికి చాలా పోలిక ఉంది. శాస్త్రజ్ఞులకృష్టిలో ఈ రెండూ సమానమే. స్తంభించే

గుణంగల గుండ్రని స్థూపాకారపు టీన్యూలతో యోనిశీర్ష శరీరం నిర్మింపబడింది. అంగశీర్ష (గ్లాన్స్) మని చెప్పబడే అతి నిశితమయిన బొడిపివంటిది దీనికిఉంది. ఈ యోనిశీర్షం నగటున పికటిన్నర అంగుళాల పొడవుంటుంది. కొందరి శ్రీలకు అరంగుళమే ఉండవచ్చు. కొందరికి రెండంగుళాల పొడవుకూడా వుంటుంది. రతిలో దీనికి ప్రేరణ కలిగించటం ఎంతముఖ్యమో ఆరోగ్యసూత్రాలలో వీనిని పరిశుభ్రంచేయటం అంతముఖ్యం. యోనిశీర్షాన్ని కప్పించే మడతల్లోనే తెల్లని జగురులాంటి పాచి గడ్డకట్టి ఉంటుంది. దీనికే స్కెగ్మాక్లిటోరైడ్స్ అనిపేరు. ఎప్పటికప్పుడు దీనిని నిల్వఉండకుండా శుభ్రంగా కడిగి వేసుకుంటూఉండాలి. కొత్తగా తయారయిన దశలో దీని పరిమళం మగవాడికి మత్తుగొలిపి కామోద్రేక్తుణ్ణి చేస్తుంది. పద్మిని, చిత్రిణి, శంఖణివంటి శ్రీల యోని పరిమళంగురించి వాత్సయనమహర్షి ఏనాడో వ్రాశాడు. ఆ పరిమళాలకు మూలస్థానం ఇదేనని ఇటీవల శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టారు. యీ వాసనకు అలవాటుపడిన మగవాళ్ళు ఆ శ్రీకి బానిసలవుతారు.

ప్రతి వురుషుడికీ కొన్ని వాసనలు బాగా నచ్చతాయి. కొన్ని వాసనలు నచ్చవు. అతనికి ఏ వాసనయితేనచ్చుతుందో అదే వాసనను ఈ యోనిశీర్షపు స్కెగ్మా విడుదల చేసినప్పుడే ఆ దంపతుల అనుబంధం పెరుగుతుంది. అతనికి ఆ వాసననచ్చు నప్పుడే వైషమ్యం పెరుగుతుంది.

ఈ సెగ్గా కొద్దిగా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు యెంత మనోహరంగా ఉంటుందో, యెక్కువగా తయారయినప్పుడు అంత ఘాటుగా ముక్కు బద్దలుకొడుతుంది. అంతమాత్రాన ప్రమాదం లేదు. అయితే ఇది నిలవవుండిపోయినప్పుడు నూత్న జీవులు ప్రవేశించి, పులియబెట్టి, దుర్వాసన కలిగిస్తాయి. అందుకే దీనిని యే రోజుకారోజు శుభ్రంగా కడిగివేయటం అవసరం.

బాహ్యధరాలనుండి గర్భకోశందాకా ఉండే గొట్టం లాంటి భాగానికే బీజవాహిక అనిపేరు. పురుషాంగం ఇందు లోకే ప్రవేశిస్తుంది. దీని ముఖద్వారాన్నే బీజవాహికాముఖ ద్వారమని అంటాము. దీని లోపలి భాగం మూసుకుపోయి వుంటుంది. ఇది సాగే టిన్యూటో నిర్మింపబడింది. పురిటిసమయంలో బిడ్డకరీర ప్రమాణానికి అనుకూలంగా ఇది సాగుతుంది. సన్నని పెన్సిలునుకూడా బిగియవట్టుకుంటుంది. ఈ బీజవాహికలో మొత్తం మూడుపొరలున్నాయి. లోపలిపొర పల్చని ఆమ పొర, ఇది యెప్పుడూ తడిసివుంటుంది. దాని వెపొరలో కండర టిన్యూలున్నాయి. కనుక బలంగా వుంటుంది. ఆ వెపొర చక్కని ఫైబ్రస్ టిన్యూలతో నిర్మింపబడి ఉంటుంది. ఆమ పొరకు సూక్ష్మక్రిములను నిరోధించే శక్తి ఉంది.

బీజవాహికయే రతిసాధనమని ముందే మనవిచేశాను. త్రొక్కి గర్భాన్ని కలిగించే మగవాడు రతిసమయంలో ఇందులోనే

విడుదలచేస్తాడు. ఈ బీజవాహికకు ముఖద్వారంచుట్టూస్థింక్తర్ వజినై కండరం ఉంగరం చుట్టిఉంటుంది. కొన్ని బీజవాహికా కండరాలు శ్రీ ఆధీనంలో ఉంటాయి వీటిని ఐచ్ఛిక కండరాలని అంటారు. ఆ శ్రీకి ఉష్ణమయికే వాటిని ఆడించగలదు. మిగతా కండరాలు ఆ స్వక్తి ఆధీనంలోఉండవు కనుక వాటికి అనై చ్ఛిక కండరాలనిపేరు. బీజవాహిక శరీరంలోపల వెనుక తట్టువెపుకు ఊర్ద్వదిశగా తిరిగిఉంటుంది.

బీజవాహిక లోపలిభాగాన్ని బీజవాహికాకూపంగా భావించవచ్చు. బీజవాహికలోఉండే మలినపదార్థాలన్నీ యీ లోతట్టుభాగానికి చేరుకుంటాయి కనుక ఆరోగ్యదృష్ట్యా యీ భాగంపై మన దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. దీనిని శుభ్రంచేయటం కష్టం. బీజవాహికలో గ్రింధులులేవు బార్థాలిన్ గ్రింధులూ, స్క్రీన్ గ్రింధులూ విడుదలచేసే ద్రవపదార్థాలు, గర్భాశయకంఠం (సెర్విక్సు) నుండి విడుదలద్యే శ్లేష్మమూ కలిసి బీజవాహికలో జారుడుద్రవ్యంగా వసించేస్తాయి ఈ ద్రవాలు సరిగా ఊరి బీజవాహికలోకి ప్రవేశించకపోతే తత్సమయంలో శ్రీలకు మంటపెట్టటం, యోని వాచిపోవటం జరుగుతాయి. అందుకే ఆ ద్రవాలు తగినంతగా ఊరేదాకా రతి జరపకుండా బాహ్యశృంగారంద్వారా శ్రీని రెచ్చగొట్టాలనటం.

ఈ ద్రవంలో సాధారణంగా డోడర్ లీన్ నూత్నజీవులు శ్లేష్మం, విసర్జితకణాలు వుంటాయి. వుల్లిగా ఆమ్లగుణాన్ని కలిగి

ఉంటుంది. ప్రీతిరహితంగా చూడగొట్టడగిన సూక్ష్మజీవులు ఏమాత్రం ప్రవేశించినా ఈ ద్రవం వాటిని చంపివేస్తుంది. ఈ విధంగా బీజవాహికలో వ్యాధినిరోధక ఆత్మరక్షకయంత్రాంగం ప్రకృతిసహజంగాఉంది. ఈ బీజవాహికద్రవాలు సామాన్యపరిస్థితుల్లో పలచగా గ్లిజరిన్ లా ఉంటాయి. ఈ సావం యెక్కువగాఉంటే, చిక్కగా, పసుపుపచ్చగా కనిపిస్తుంది. అది అసహజత్వానికి లక్షణం. అప్పుడే వైద్యుని అవసరం ఏర్పడుతుంది. అందుకే దీనిని తరచు కడుగుతూ ఉండటం ఆరోగ్యం.

గర్భాశయకంఠాన్ని కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచవలసిన అవసరంఉంది. ఈ కంఠంలోంచే పురుషుని వీర్యంలోని వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి ప్రవేశిస్తాయి వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి నులువుగా ప్రవేశించటానికి అనువుగా ప్రకృతి ఈగర్భాశయకంఠంలో శ్లేష్మపు బీరడాను ఏర్పాటుచేసింది. వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి ప్రవేశించగానే ఈ శ్లేష్మపుబీరడాలోపలికి జారుకుని రక్షకకుడ్యంలా తయారవుతుంది. బీజవాహికలోని శ్లేష్మం దానిని యెల్లప్పుడూ తడిగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శ్రీకి కామోద్రేకం కలిగినకొద్దీ ఈ శ్లేష్మం ఎక్కువగా ఉండుతుంది. బహిష్టుకుముందు ఈ శ్లేష్మం యెక్కువగా ఉండుతుంది.

ఒకవైపు చిరిగిన థక్కిలా కన్నపొర బీజవాహికను ముఖద్వారంవద్ద కప్పిఉంచుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ కన్న



పొర దృఢంగానూ, దుర్భేద్యంగానూ వుంటుంది. అది చిరిగిన తర్వాత, గుండ్రని పీలికల్లా వేల్లాడుతూ క్రమంగా క్షీణించి పోతుంది. ఆ పీలికలకే కేరంకులై హైమనాలిస్ అనిపేరు.

ఈ బీజవాహికాముఖద్వారానికి అడుగున మలద్వారం వుంది. ఇదిస్పింక్టర్ వలె కండరంచే చుట్టబడివుంటుంది. ఈ మలద్వారం బీజవాహికకు మరీ దగ్గరగా ఉండటంవల్ల, దానినుండి సూక్ష్మక్రిములు యోనిలోనికి ప్రవేశించటం, యోని వాచటం జరుగుతాయి.

కనుక ఈ యోనిభాగాలను తెలుసుకుని, వాటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవటంద్వారా స్త్రీలు సూక్ష్మక్రిములనుండి అవి కలిగించే రోగాలనుండి కాపాడుకున్నారవలె.

## ల్యుకోరియా

స్త్రీ జీవితంలో దుర్భరమైన న్యూసెన్సుగా తయారయిన విషయం ల్యుకోరియా. ఉధృతమైన ప్రవాహాంకిరంద తెల్లటి ద్రవపదార్థం బీజవాహికనుండి వెలువడటాన్నే ల్యుకోరియా అంటారు. తెనుగునాట దానికి “తెల్ల బట్ట” అని పేరు,

బీజవాహిక యెల్లప్పుడూ తడిగా ఉంటుందని ఇదివరకే చెప్పుకున్నాం. ఆ సాటిసాగ్రం ఊరుతూ ఉండటం సహజం. కొన్ని అసాధారణపరిస్థితుల్లో ఈ సాగ్రం యెక్కువకావటం సహజం. ఉదాహరణకి బహిష్టుఅయేముందు, బహిష్టుయినతరు

వార ఈ సాగ్రం యెక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే కామోద్యోగం కలిగినప్పుడల్లా బీజవాహికలో ఈ స్థేష్ణం విడుదల అకస్మికంగా యెక్కువవటం జరుగుతుంది. ఈ రకం తెల్లబట్టలు ఏమాత్రం వ్యాధికావని గుర్తించండి.

అయితే వ్యాధిగా చెప్పదగిన ల్యూకోరియావేరు చీము వంటిసాగ్రాలు అధికంగా వెలువడటం వ్యాధి ఆ చీము డాక్ట్ ౨ చే పరీక్ష చేయించాలి. ఇందులో తప్పకుండా నూత్నక్రిము ఉంటాయి. ఈ రకం సాగ్రాలతో చీర తడిసిపోతూఉంటుంది. మర్వాసన కొడుతుంది. నలుగురినూ తిరగటానికి అసహ్యం గాఉంటూది. కంట్లో నలుసులా ఈ వ్యాధి బాధిస్తూవుంటే ఆ స్త్రీ తన తక్కువతనాన్ని, నిరర్థకతనీ భావించి కుమిలిపోతుంది తన వంటి మర్వాసనను ఎవరయినా గమనిస్తారేమోనని పొడిచి పోతూవుంటుంది. ముఖ్యంగా భర్తతో కలియబాసకి ఒప్పుకోదు. ఆ వాసన కతసు తనను అసహ్యించుకుంటాడని భయపడుతుంది. భార్య జననాంగవు ఆరోగ్యం సరిగా లేనందున, ఆ వాసన భరించలేక భార్యనువిడిచిపెట్టినవాళ్ళుకూడా చాలా మందిఉన్నారు కనుక స్త్రీకి ఏమాత్రం అనుమానం కలిగినా వైద్యునిదగ్గర చికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే ఇలాంటి ఉపద్రవా లేవీ వుండవు; రోగం పోతుంది. మనస్తాపం పోతుంది. సంసారసుఖం లభిస్తుంది.

వైద్యుణ్ని చూడటానికి సందేహించే స్త్రీ సమాజా

న్నుంచి తప్పించుకుంటూ ఒంటరిగా, దుఃఖంగా బ్రతకాలి. స్త్రీలకి యెక్కువ చిరాకు యీ వ్యాధివల్లనే వస్తుంది. సిగ్గుతో కుళ్ళ బెట్టుకోవటంకన్నా సిగ్గువిడిచి బాగుచేయించుకోవటం అవసరం. యోని లోపలిభాగాలను యెలా నరిశుభ్రపరచుకోవాలో చెప్పటానికి డాక్టరుగాని, వినటానికి పేషెంటుగాని సిగ్గు వడకూడదు,

కొంతమంది ల్యుకోర్రయాను సుఖవ్యాధిగానే భావిస్తారు. సుఖవ్యాధులు కానివికూడా ఉన్నాయని గమనించాలి. కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు బార్థాలిన్ గ్రంథులనుంచి, గర్భాశయకంఠంనుంచి విడుదలయ్యే స్రావాలు వ్యాధికాదుకదా! అవి కామోద్రేకానికి చిహ్నం

అలాకాక గర్భాశయకంఠంలోని గ్రంథులు వ్యాధిగ్రస్తమయి ఉబ్బి ఈరకం స్రావాన్ని విడుదలచేసినట్లయితే అది వ్యాధి. వ్యాధికాని యోనిస్రావం పలచగాకోడిగుడ్డులోనితెల్లని పదార్థంలా వుంటుంది. చిక్కగా చీములాఉండేది వ్యాధి. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ ఏ విధమైన నొప్పి ఉండకపోవటంవల్ల ఏది సహజమో, ఏది అసహజమో తెలియటంకష్టం.

బట్టలు (డ్రాయరుగాని, లంగాగాని) విపరీతంగా తడిసి పోతూ వుంటాయి. ఇది లక్షణం. కనుక యేపాటి చిన్న తడి అయినా కంఠాదుపడిపోవటం జరుగుతుంది. అదీగాక ఈ తడి యెవ్వరూ ఒకేవిధంగా వుండదు. శ్రీ తనకు ఇవ్వమైన ముగ

వాడితో ఏమాత్రం సరదాగా మాట్లాడినా కామోద్రేకంకలిగి  
చీర తడిసిపోవటంకద్దు. వివాహంకాని అమ్మాయిల విషయం  
అది. ఇక వివాహిత స్త్రీలున్నారు. భర్త వీరితో రతి జరుపు  
తాడు. తీరా భార్యలో ఉద్రేకం రాజుకున్న సమయంలో  
తాను రతిని నిర్వహించలేక స్కలించివేస్తాడు. ఆమెకు భావ  
స్పృష్టి లభించక విలవిలలాడిపోతుంది. అప్పుడామె పౌత్తికడు  
వులో రక్తపుపోటు ఉధృతంగావుంటుంది. ఇలా ఆమె దీనితో  
చాలాసేపు బాధపడవలసివుంటుంది. ఈవిధంగా భర్త అసమ  
ర్థతవల్ల అనునిత్యమూ బాధపడే స్త్రీలకు క్రమక్రమంగా ఈ  
శ్లేష్మపదార్థం యెక్కువగా విడుదలయ్యే జలవాటు సంక్ర  
మిస్తుంది

కనుక, వ్యాధిని అనుమానిస్తున్నప్పుడు ముందుగా  
శారీరిక కారణాలను పరిశీలించాలి ఆ తర్వాత ఆ వేళికకారణా  
లను పరీక్షించాలి. పౌత్తికడుపు తరుచుగా ఉద్రేకపడుతూ  
వుండటం, ఆ ఉద్రేకంతోరక రక్తంతో ఉబ్బిపోతూఉండటమూ  
స్త్రీలకు జరిగినట్లయితే అసతికాలంలోనే స్త్రీలకు న్యూరోసిస్  
(ఆందోళనాత్మక మనస్తత్వం) వస్తుంది. వారి వ్యక్తిత్వాలు  
సగం చెడిపోతాయి. అలాంటప్పుడు ఈ రకం స్రావం జరగ  
టమే మంచిది. కొత్తగా పెళ్ళయిన అమ్మాయిలు, పెళ్ళికాని  
అమ్మాయిలు, చాలాకాలంగా కాపురం చేస్తున్నస్త్రీలు తమ  
పౌత్తికడుపులో బరువుగా ఉంటుందని చెప్పటం డాక్టరందరూ

వింటూనేఉంటారు. అనగా ఆ స్త్రీ అసంతృప్త కామంతో బాధ పడుతోందన్నమాట! కనుక వాళ్ళకి తెల్లబట్ట ఆయ్యో విధానాన్నే చెప్పవలసిఉంటుంది. లేదా భర్తకి రతవిధానాన్ని నేర్పవలసివుంటుంది.

## ట్రైఫోమనస్ వెజినాలిస్

ఇక వ్యాధిగా పరిణమించిన తెల్లబట్టగురించి చర్చిద్దాం. ట్రైఫోమనస్ వెజినాలిస్ అని చెప్పబడే ఒకానొక సూక్ష్మజీవి యోనిలోకి ప్రవేశించి యోనిగ్రంధుల్ని ఆశ్రయించటంవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఈ సూక్ష్మక్రిమి పురీషనాళంలో ఉంటుందనీ, స్త్రీలు మలవిసర్జనానంతరం ముడ్డికడుక్కునేటప్పుడు వెనక్కిచేతులతో తోమకుండా ముందుకు తోమటంవల్ల ఈ సూక్ష్మక్రిములు యోనిలోకి ప్రవేశిస్తాయనీ వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. కాని ఇది నిజంగాదు. పురీషనాళంలో పెరిగే ట్రైఫోమనస్ వేరు; బీజవాహికలో పెరిగే ట్రైఫోమనస్ వేరు. ఇక్కడివి అక్కడా, అక్కడివి ఇక్కడా పెరగవు. ఇవిమగవాడి ద్వారా స్త్రీనుంచి స్త్రీకి ప్రవేశిస్తాయి. ఆ విధంగా ఇవి సుఖ వ్యాధులవర్గానికే చెందుతాయి.

## గనేరియావ్యాధి

గనేరియావ్యాధి సోకిన స్త్రీలకు లేతాకుపచ్చరంగులో

యోనిసాగ్రవాలు వెలువడతాయి. ఈ వ్యాధి యెక్కువగా మూత్రకోశాన్ని నాశనమిస్తుంది. బీజవాహికకు దగ్గరగానే మూత్రనాళం తెరుచుకుని ఉండటంవల్ల బీజవాహికలో వుట్టినవ్యాధి మూత్రకోశంలోకి ప్రవేశించటం జరుగుతుంది. గనేరియా సూక్ష్మజీవులు అభివృద్ధిపొందటానికి శ్రీలమూత్రనాళం చాలా అనుకూలప్రదేశం. అదిపుండ్రవుతుంది. మాటిమాటికీ మూత్రం పోసుకోవలసిరావటం, పోసుకున్నప్పుడల్లా బాధగానూ ఉండటం జరుగుతాయి. రాత్రిళ్ళుకూడా తేది మూత్రంపోసుకోవలసి వస్తుంది. ఆ బాధ భరించలేకనే డాక్టరుదగ్గరకుపోతారు. డాక్టరు యోనిసాగ్రవాన్ని తీసుకుని సూక్ష్మదర్శినిద్వారా పరీక్షించాలి. సల్పాడ్రెగ్స్, పెన్సిలనుల సహాయంతో ఈ వ్యాధినితొందరగా పోగొట్టవచ్చు. వ్యాధిని పోగొట్టుకున్నాక బీజవాహికను పరిశుభ్రంగా వుంచుకునే ప్రయత్నంచేయాలి.

### మరికొన్ని కారణాలు

ఈస్ట్ (Yeast) అనేసూక్ష్మజీవులుగాని, బూజు [Fungi] అనే సూక్ష్మజీవులుగాని బీజవాహికలోకి ప్రవేశించటం కారణంకావచ్చు. గర్భాశయకంఠంలోకి పనిముట్లను ప్రవేశపెట్టటంవల్లగాని, బిడ్డ వుట్టినప్పుడుగాని ఏర్పడే గాయాలు కారణం కావచ్చు. గర్భాశయకంఠంలోని గ్రింధులు వ్యాధిగ్రస్తం కావచ్చు. టీస్యూ పెరిగినందువల్ల గర్భాశయకంఠనాళానికి

నిరోధం ఏర్పడి ఉండవచ్చు లేదా దానికి వార్ధక్యపుమాడ్పులు రావచ్చు. వీటిలో ఏది కారణమయినా కుటుంబవైద్యుడుచికిత్స చేయగలడు.

గర్భకోశంలోపలి ఆమసార పుండుపడినందువల్ల ప్రవాహపద్ధతిగా వెల్లని చీము వెలువడుతుంది. దీనిని కాటార్ (Katarh) అంటారు. సూక్ష్మక్రిములవల్లగాని, పనిమట్లు, రసాయనాలు ప్రవేశించటంవల్లగాని ఇలా జరుగుతుంది.

వ్యాధి ఉన్నారేకున్నా, ప్రతీ స్త్రీ నెలకు ఒకసారి తన జననాంగాలను డాక్టర్ చే పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిదని మా అభిప్రాయం. కనీసం ఆ ఆననమానం కలిగిఉన్నదైనా వెనకాడకూడదు. స్త్రీలకు మానమే ప్రాణంగనుక, దానిని ప్రాణప్రదంగా కాపాడుకోవటం అవసరమేకదా!

స్త్రీల ఆరోగ్యమూ, అకర్మణా చెడకుండా ఉండాలంటే జననాంగ పరిశుభ్రత అవసరం. సంతానోత్పత్తిని, తద్వారా మానవజాతివ్యాప్తినీ ఈ జననాంగాలేకదా నెరవేరుస్తాయి! కనుక ఈ అంగాలకు సూక్ష్మక్రిములు సోకకుండా, అనారోగ్యం కాకుండా స్త్రీజాతిని కాపాడవలసివుంటుంది.

అతిముఖ్యమైన ఈ జననాంగమే ప్రాణోత్పత్తికి హేతువయినప్పటికీ స్త్రీలు దీనియందు ఏమాత్రం శ్రద్ధచూపించటంలేదు. శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చూపించే శ్రద్ధలో శతాంశాన్నయినా దీనియందు ప్రదర్శించటంలేదు. కామినిగా స్త్రీ



విలువ యెంత గొప్పదో మరిచిపోతున్నారు. తమ జననాం  
గాలను త్రొలు వరిశుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవటానికి  
బదులు వ్యాధులవుట్టగా తయారుచేసుకుంటున్నారు.

డూషింగ్ ఎలా చేసుకోవాలో కొద్దిమంది స్త్రీలకే  
తెలుసు; అసలు డూషింగ్ చేసుకోవాలన్న విషయమే చాలా  
మందికి తెలియదు మందులషాపుల్లో అమ్మే డూషింగ్ పాథ  
నాలతోబాటు డూషింగ్ చేసుకునే విధానాలుకూడా వివరంగా  
తెలియజేసే కరవత్రాగలను ఇవ్వాలి అలా ఇవ్వబంటేదు. పోసి  
డూషింగ్ చేసుకునే విధానాన్ని డాక్టర్లయినా ఔపుతారేమో  
అంటే అదీలేదు; పైగా డాక్టర్లు దానిని నిరుత్సాహపరుచటం  
కూడా చూస్తున్నాం దాని అవసరంలేదని కొంతమంది అంటు  
న్నారు కడుపులోని మలం కోజూ బయటకు పోతున్నట్లే బీజ  
వాహికలోని మాలిన్యాలుకూడా వాటికవే బయటకు పోతా  
యని వారంటున్నారు ఈ రెండూ ఒక్కలాంటివే అనుకోవటం  
తప్పు. కడుపుకీ పురీషద్వారానికీ మధ్య చాలా దూరం ఉంది.  
ఈ రెండిటికీ మధ్య దూరం సుమారు ఇరవై నాలుగడుగులు  
ఉంది. బీజవాహిక మలద్వారానికి అంగుళందూరంలోనేఉంది  
మూత్రద్వారం అరంగుళందూరంలోవుంది. వీటినుంచి సూక్ష్మ  
క్రిములు ఏ క్షణంలోనైనా బీజవాహికలోకి ప్రవేశించే అవ  
కాళాలున్నాయి బీజవాహిక బయటకే తెరుచుకుని ఉంటుం  
దన్న సత్యాన్నికూడా మరిచిపోకూడదు. కనుక కడుపు, బీజ

వాహికా ఒక్కలాంటివే అనటం మూర్ఖత్వం.

డూషింగ్ ను వ్యతిరేకించేవారు మరో అభిప్రాయాన్ని చెప్పుతున్నారు - బీజవాహికకు ఆత్మరక్షణయంత్రాంగం ఉందని. బీజవాహికలో లాక్టిక్ ఆమ్లంతయారవుతుంది. డోడల్లిన్ సూక్ష్మజీవులు తయారుచేసే ఆమ్లాలున్నాయి. ఇవన్నీ ఇతర సూక్ష్మజీవుల్ని ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తాయనీ, ప్రవేశించిన వాటిని నిర్మూలిస్తాయనీ వారి వాదం. అది నిజమే. సృష్టికి అవరోధం కలగకుండా బీజవాహికవిషయంలో ప్రకృతిచేసిన ఏర్పాటు ఉంది. అయినా స్త్రీలవ్యాధులు రావటంలేదా? వురుటిచావులు యెన్నిలక్షలులేవు? ప్రకృతితనపరిత్రాధిత్వాన్ని నెరవేరుస్తున్న మాట నిజమే కాని, అంతమాత్రం చాలదు. ప్రకృతిచేసే ప్రయత్నానికి, శాస్త్రవిజ్ఞానంకూడా దోహదంచేయాలి.

ప్రకృతి యేర్పాటుచేసిన ఆత్మరక్షకయంత్రాంగం సరిగా పనిచేయటంలేదని యెలా తెలుస్తుంది? బీజవాహికలో కొన్ని సాచివాలు కుళ్ళి యోగినుండి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. యోనిదుర్వాసన కొట్టినంతమాత్రాన ఈ కుళ్ళిన వస్తువులు విషప్రాయంకావని కొందరంటారు. విషతుల్య (Toxic) మయితే ఆమెకు వ్యాధిరావాలికదా! కనుక ఆ విషతుల్యపదార్థం ఆమె శరీరంలోకి ప్రవేశించిందని మనం ఒప్పుకుందాం. ఆమె ఓజస్సు (వైటాలిటీ)నుకూడా చెడగొట్టదు. అయినా అది స్థానికంగా కొంత విధ్వంసకచర్యను చూపించకుండా

వుండరు. యోనిమంట, యోనివాపు, గర్భాశయకంఠంమీద వున్న పడటం జడగుతున్నాయి యోనిని పరిశుభ్రపరచటం ద్వారా ఇవి తొలగిపోతున్నాయి హీనజాతిసూక్ష్మక్రిములకు బీజవాహిక ఇంక్యబేటర్ (గుడ్లను పొడిగే యంత్రం)లా ఉపయోగపడుతోందని మరచి పోకూడదు.

బీజవాహికలోకి మరొకపదార్థాన్ని చొప్పించటం ప్రమాదమన్న దురభిప్రాయమే డూషింగ్ కు అవరోధంగా ఉన్నది. కొంతమందికి సిగ్గు అడ్డంపస్తోంది. డూషింగ్ నిమిత్తం రసాయనాలను వాడకూడదు. అవి తప్పకుండా జననాంగపు కీన్యాలను చెడగొడతాయి. కనుక ఏ ప్రమాదమూలేని పదార్థాన్ని వాడాలి. అది యోనిలోపలి శ్లేష్మాన్ని నరికివేయాలి. చెడినకణాలను, పోగుపడిన స్క్వామస్ బీజవాహిక ముడతలతోంచి లాగి బయటకు పారదోలాలి.

డూషింగ్ కేస్ ప్రతీ మెడికల్ షాపులోనూ దొరుకుతుంది. దాని రబ్బరుగొట్టాన్ని ఏడాదికోసారి మార్చుస్తూండాలి. సెటివత్తిడికి అది చీకిపోతూ వుంటుంది. వీటినికూడా తరుచు స్పెరిలైజ్ చేస్తూ ఉండాలి;

మంచిసీళ్ళనుగాని, మంచిసీళ్ళల్లో కొద్దిగా టెబిల్ సాల్టు కలిపిగాని ఈ డూషింగ్ కేస్ లో పోసివాడుకోవాలి. అయితే యోనిస్క్వాలు యెక్కువగా ఉన్నదశలో, బీజవాహికలోని శ్లేష్మాన్ని ఈరెండూ పూర్తిగా తొలగించలేవు. సీళ్ళల్లో

కొద్దిగా వైన్ గార్ (Vinegar)ను కలపటంమంచిది. లేదా అయిదారుచుక్కలు లాక్టిక్ ఏసిడ్ను వేస్తే ఫలితాలు చాలా బాగుంటాయి.

ఇంకేవిధమయిన ఏంటీసెప్టిక్కునూ వాడవద్దని మా మనవి

బీజవాహికాసాగ్రవాచకు చిరాకుపరిచే స్వభావంఉంది. అందువల్లనే అంతరాధరాలు దురదపెట్టటం జరుగుతుంది. అలాగే కొందరి మూత్రం మరీ చిక్కగా ఉండటంవల్ల ఆమ్ల రాశియెక్కువై సున్నితమైన నతాలచిగుళ్ళకు చిరాకుపుట్టి దురద కలుగుతుంది. అలాగే మరీ లావుగాఉండే స్త్రీలకు కమట యెక్కువగా పుట్టి, బీజవాహికముఖద్వారం దురదపెడుతుంది. కనుక సన్నపాటి స్త్రీలకన్నా లావుపాటి స్త్రీలకు యోనిని శుభ్రీకరచుకోవటం యెక్కువ అవసరం. దురదబాధకొద్దీ ఆ చిగుళ్ళను నలపటం జరుగుతుందిగదా! అప్పుడాభాగాల్లో రక్తపుపోటు యెక్కువకావటం, దాని అసరాగా సూక్ష్మక్రిము లు మరింత అభివృద్ధి పొందటం జరుగుతాయి.

అనివాహితలన్నారూ వారి కన్నెపొర గట్టిగాతాయిలా వుంటుంది. వారికి అదుపులేని యోనిసాగ్రవాలు యెక్కువగా వుంటాయి. అవి బయటకు పోకుండా కన్నెపొర పెట్టనిగోడలా అవరోధమవుతుంది. బహిష్టరక్తంకూడా ఈ కన్నెపొర వెనుక చేరి గడ్డకట్టటం జరుగుతుంది. ఇవన్నీ ఆమె ఆరోగ్యాన్ని చెడ

గొడతాయి. అందుకే ఆడపిల్లలకు పెళ్ళయినా, కాకపోయినా రజస్వలకాగానే కన్నె పొరను తొలగించటం అవసరమని మేము హెచ్చరిస్తున్నాము. ఈ రకం చెత్తా, చెదారాన్నీ తొలగించటంకోసం డూషింగ్ చాలా అవసరం.

రతిని నిరోధించే వజినిస్ మస్ (Vaginismus) కొందరు స్త్రీలకు ఉంటుంది. బీజవాహికగొడలన్నీ అకస్మాత్తుగా ముడుచుకుపోతాయి. ఈ వ్యాధిగలవాళ్ళకు క్రమక్రమంగా రతి భయాన్ని పోగొట్టి, మానసికవికాసాన్ని కలిగించాలి. యోని గ్రంధులన్నిటికీ తగిన ప్రేరణ కలిగించినట్లయితే యోనిసావాలు తగినంతగా ఊరి బీజవాహికను పూర్తిగా తడుపుతాయి. ఈ రకమయిన ప్రయోగాలను పడేవదే చేయటంద్వారా ఆమె లోని మానసికక్షోభను తొలగించి, ఆమె స్త్రీత్వాన్ని చరితార్థంచేయవచ్చు.

జననాగాలను ముట్టుకోవటం పాపమని చాలామంది స్త్రీల విశ్వాసం. ఈ పాపపుణ్యాలు కామానికి సంబంధించినంత వరకూ చూసవుడు వర్పరించినవేగాని, భగవంతుడి సృష్టిలో లేవు. కనుక వారి వైఖరిని సరిదిద్దాలి. ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారు కాపాడుకోవటం పాపంకాదని చెప్పాలి. యేదో ప్రత్యేకప్రయోజనం నెరవేర్చటంకోసమే ఆమెను భగవంతుడు స్త్రీగా జన్మింపజేశాడని ఆమె గ్రహించేటట్లు చెప్పాలి. అప్పుడే ఆమెలోనుండి పాపవీరి మాయమవుతుంది.

భార్యకు దాంపత్యంలో వాంఛితరకపోవటమూ, సంతృప్తి  
 ప్తిలభించకపోవటంవల్లనే చాలా దాంపత్యజీవితాలు కొడి  
 గడుతున్నాయి. ఎచులాటలూ, తగాయిదాలూ పొటునురిస్తు  
 న్నాయి. ఒకరినొకరు అసహ్యించుకుంటున్నారు. పెళ్ళయి,  
 పెళ్ళాంతో ఏళ్ళతరబడి కాపురంచేసే సహ్యాసులకికూడా తమ  
 భార్య యోనిశీర్షం (క్లాన్ క్లిటోరైడ్స్) యొక్కడుందో తెలి  
 యదు. అలాగే ఆ భార్యలకుకూడా అంత ముఖ్యమైన అం  
 గాన్ని పరిశుభ్రపరచుకోవటం, చాగ్రిత్తగా ఉంచుకోవటం  
 తెలియవు

ఈమధ్య గర్భనిరోధకప్రక్రియలు అమలులోకివచ్చాయి  
 సంతానం కలగకుండా అమర్చిన పెన్సరీవి, డయాఫ్రామ్  
 బయటకు తీసినప్పుడల్లా డూషింగ్ చేసుకోవాలి. అలాగే జెల్లీ  
 లనూ, సప్పోజటరీలనూ వాడేస్త్రీలుకూడా డూషింగ్ చేసుకో  
 వటం అవసరం. వద్దని ఎవరయినా చెప్పినా వినకండి యీ  
 విధంగా అంతరాధరాలమీదా, బీజవాహికగోడలమీదా,  
 గర్భాశయకంఠంమీదా వుప్పుపడకుండా వారించుకోవచ్చును.

యోనిశీర్షంచుట్టూ సూక్ష్మక్రిములుచేరే అవకాశం  
 ఉందని లోగడ చెప్పుకున్నాం. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు తొలగిం  
 చనిదే ఆ అంగం సరిగా పనిచెయ్యదు. ఆ అంగంలోఉండే సుని  
 శితమైన నరాలకు చిరాకు కలిగితే ఆమె ఆరోగ్యం చెడుతుంది  
 ఆమె యోనిశీర్షపు పూర్వచర్మంకింద పాచిచేరి, గడ్డకట్టి

ఆ చర్మం దానికి గిట్టకరచుకుపోవడంబట్లుచేస్తుంది. మగవాడికి వచ్చే ఫిమోసిస్ వంటిదే ఇది. ఈ పూర్వచర్మానికి సుంతి చేయించినట్లయితే యోనిశీర్షం బయటకొస్తుంది. చర్మం యోనిశీర్షానికి గిట్టకరచుకుపోవటంవల్ల దాని స్తంభకశక్తి దెబ్బ తింటుంది. కనుక యోనిశీర్షాన్ని శుశ్రీవరచటంద్వారా దానికి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. దానివల్ల శ్రీలో జడత్వం, అసమర్థతా లోలగిపోతాయి. రసికత్వం పెరుగుతుంది కొందరి యోని శీర్షాలు పూర్తిగా పూర్వచర్మంతో కప్పబడివుంటాయి. వాళ్ళకి రతేచ్ఛ వుండదు; రతిసుఖంఉండదు సైన్యసహాయం తో వాటిని సరిదిద్దినట్లయితే ఆ శ్రీకి తిరిగి జీవంవస్తుంది. పాతుకుపోయిన యోనిశీర్షాన్ని శస్త్రసహాయంతో వెలికి లాగాలి, యీ విధంగా శ్రీల జడత్వాన్ని పోగొట్టవచ్చు.

డూషింగ్ చేసేవిధానం

డూషింగ్ చేసేవిధానాన్ని యీసారి చెప్పుకుందాం. బాత్ రూంలో నేలకు సరిగా రెండడుగులయెత్తున మేకుడిగ వేసి దానికి డూషింగ్ కేస్ ను తగిలించాలి. దానినిండా నీరుపోసి వుంచాలి. అంతకన్న యెక్కువయెత్తులో ఉంచకూడదు. ఉంచితే నీటి ఒత్తిడి గర్భాశయానికి యెక్కువవుతుంది. రబ్బరు గొట్టంచీవర ఉండే డూషింగ్ నాజల్ ను ఉపయోగించబోయే ముందు సబ్బుతో కడగాలి. ఆ తర్వాత దీనిని నీజవాహికలోకి రెండూ, రెండున్నర అంగుళాలులోతు చొప్పించుకోవాలి.



అప్పుడు ఆ నోజల్ మీద ఉండే కుళాయి విప్పితే రబ్బరుగొట్టం ద్వారా నీరు యోనిలోపలికి ప్రవహిస్తుంది. అప్పుడు ఈ నోజల్ ని కుడిఎడమలపై పుత్రీప్పాలి. ఆ తర్వాత అంగుళం, అంగుళమున్నరమేర వెనక్కిలాగి బీజవాహికతోలిప్పాంకాలుకూడా పరిశుభ్రంచేసుకోవాలి. ఆఖర్న దానిని బాగా ముందుకీ వెనక్కి ఆడించటంలో ఇంకేమూలనుడతల్లో ఏపాటి పాచిమిగిలినా బయటకువచ్చేస్తుంది

ఈ విధంగా బీజవాహికను పరిశుభ్రపరచుకున్నాక యోనిశీర్షాన్ని సమీపించాలి. సబ్బునీళ్ళల్లో చిన్న దూదెపింజనిముంచి, యోనిశీర్షాన్ని పట్టుకుని దానిచుట్టూ దుద్దటం ద్వారా దానిని శుభ్రంచేయవచ్చు. యోనిశీర్ష పూర్వచర్మం క్రింద ఏమాత్రం పాచి నిలవఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. కాకుంటే చర్మం యోనిశీర్షానికి అతుక్కుపోతుంది. అలా అతుక్కుపోయిన సందర్భాల్లో వెంటనే డాక్టర్ ను చూసి ఆపరేషన్ చేయించుకోవటం అవసరం. ఈ ఆపరేషన్ కొద్ది సెకన్లలో అయిపోతుంది.

రతిసుఖం యెరుగని ప్రీజీవితంకన్నా యంత్రంలేదు. ఆ అనుభూతిని పొందియెరుగని ప్రీతే తమనుతాము నీచపరచుకుంటాడు. ఆత్మన్యూనతాభావంతో క్షమిలిపోతాడు. పాశ్చాత్యముఖంలో ఆనందం కనబడదు. హెచ్చరికా, ఉత్సాహమూ వుండవు. అలా అని భర్తలో లోపం ఉందనిగాదు. అతగాడు

సరసుడూ, సమర్థుడూ కావచ్చు. అతని ప్రయత్నమంతా ఆమె ముందు అడివికాచిన వెన్నెల అయిందంటే ఆ అడివిరసమేదో ఆమెలో ఉన్నదనేకదా అనుకోవాలి. పైకి ఆమె ఆరోగ్యం, సౌష్ఠ్యం బాగానే ఉంటాయి. కాని, రతిలో వట్టి త్రావ్వంలా పడి ఉంటుందని భర్త మొర పెట్టుకుంటాడు. ఆమె ఈ దుస్థితికి కారణమేమిటి? లోపం యెక్కడుంది? అని అలోచిస్తే — ఈ యోనిలో ఉంది అని తేలింది. “నూటికీ ఎనభయిమంది ఆర్యన్ అమెరికన్ స్త్రీల యోనిశీర్షానికి, పూర్వచర్మం అంటుకుపోవటం గాని, లేదా పూర్తిగా కప్పి వేసివుండటంగాని జరుగుతున్నది” అని 1892లోనే వైద్యశాస్త్రం కనిపెట్టింది. ఈ కారణంవల్లనే ఆ స్త్రీలు రతిలో సుఖానుభూతులు పొందలేకపోతున్నారు. రతిని ఆనందించలేకపోతున్నారు. తామే ఆనందించలేకపోతే తమ భాగస్వామిని ఎట్లా సంతోషపెట్టగలరు? వారితో రతి యాంత్రికంగా ఉండిపోతోంది. రసజ్ఞత, అనుభూతి, ఆవేశమూ మొదలైనవి జడపదార్థాలను మనవారు పతివ్రతలుగా పూజించవచ్చుగాక! కాని, ఆ పతులకుకూడా తమ పతివ్రతలు అఖిలేదు.

అందుకే మనకన్న ముందుగా మేల్కొన్న అమెరికాలో యుక్త వయసువచ్చిన స్త్రీలంతా వైద్యపరీక్ష చేయించుకుంటారు. కన్నెపొరను తీయించివేస్తారు. యోనిశీర్షానికి సుంతి చేయించుకుంటారు. అప్పటినుంచీ రోజూ డూషింగ్ చేసుకోవ

టం జరుగుతుంది, యోనిశీర్షాన్ని చర్మం మూసివేయకపోవటం వల్ల రతితో ఆమె సుఖస్తుంది. రతేచ్ఛతో భర్తను పూజిస్తుంది ఆత్మగౌరవంతో, మేలుకొన్న వ్యక్తిత్వంతో జీవిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా, హాయిగా, ఉత్సాహంగా బ్రతుకుతుంది. ఈనాటి అమెరికా అమ్మాయికి ఇండియా బామ్మకి తేడాలేదా? వంద సంవత్సరాల తేడావుంది. వయసులోకాదు— సంస్కారంలో; శరీరసౌష్ఠ్యంలో; ఉత్సాహంలో.

### డిస్పర్ యూనియా

రతిజరిగేసమయంలో యోని విపరీతంగా మంటపెట్టటం వల్ల కొందరు స్త్రీలు నరకయాతన పడతారు. ఈవిధంగా రతి సమయంలో మంటపుట్టటాన్నే 'డిస్పర్ యూనియా' అంటారు. ఆ ఆడదాని బాధ ఆ భగవంతుడికే తెలియాలి. మొగుడువక్కలోకి వస్తున్నాడంటే పాగలాలు తోడేసే యమకింకరుడు వస్తున్నట్లుగానే ఆ యిల్లాలు హడిలిపోతుంది. కొందరు కిరసనాలు జోసుకుని జల్లు అంటించుకుంటున్నారు. ఆ మంటకన్నా యీ మంట నయమనిపిస్తోందివాళ్ళకి.

“రతిమంట”కు కారణమేమిటి?— కొన్ని కారణాలు శారీరికమయినవి; కొన్ని మానసికమయినవి. కొన్ని చోట్ల రెండూ కలిసేఉంటాయి. ఏమయినా ఒకదాని ప్రభావం ఒకదానిమీద ఉంటుందిగనుక మనోశారీరిక (సైకోసోమటిక్) కారణాలు

1947లో భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. అనగా భారతీయులకు స్వతంత్ర్యం వచ్చింది. ఏ దేశస్వతంత్ర్యమయినా ఆ దేశప్రజల మానసిక స్వాతంత్ర్యంపై ఆధారపడుతుంది. ఏ విధమైన భయమూ, నిరోధమూ, నిషేధమూ లేని మానసిక వికాసాన్నే స్వాతంత్ర్యమని అంటాము. అది చోకోవయోగ మయినప్పుడే నిజమయిన స్వాతంత్ర్యమవుతుంది.

1948లో అభిసారిక వుట్టింది. మానవ దాంషత్యజీవితంలోని రాగద్వేషాలకు మూలహేతువైన వైఖరిని వరామర్శించి దోషాలను తూర్పారబెట్టి, గుణాలను వెలికితెచ్చే ప్రయత్నమే అది. కొన్ని వందల సంవత్సరాలుగా అవమానాలకీ, సిగ్గుకీ తలవొగ్గిన మానవజాతి, ఆర్థ సంస్కృతిని విస్మరించిన మన జాతి మొదట్లో దిగ్భ్రమమెందుంది. రహస్యంగా, దొంగతనంగా, భయపడుతూ, సిగ్గుపడుతూ చడవటం ప్రారంభించింది. ఏనా యువతరానికి ఈ విజ్ఞానం అవసరమని ఓప్పుకుంది. క్రమక్రమముగా అభ్యుదయవాదులందరూ ఈ విషయానికి ప్రాముఖ్యత ఉన్నదని గ్రహించారు. ముప్పయ్యేళ్ళుగా అభిసారిక గౌరవ ప్రదమైన పోరాటం సాగించటంతో ఈనాటి యువతరం తెరుచుకున్న మనస్సుతో నిత్యయంగా ఈ విషయాలు చర్చించే

స్థాయికి వచ్చింది.

నాటినుంచి నేటివాకా, సుమారు ముప్పయిసంవత్సరాలకాలంలో వేలకొలదీ వ్యక్తులు, దంపతులు మమ్మల్ని సంప్రదించారు. వారివారి సమస్యల్ని మాముందు ఉంచారు. భారతదేశం సలుమూలలనుండి తెనుగువారు, ఇతర భాషల వారూ వచ్చి జీవితకథల్ని వినిపించారు. దానితో మాకంతో విజ్ఞానం కలిగింది. మా ఆభిప్రాయాలు కొన్ని మారజొచ్చాయి. మావల్ల వారిఆభిప్రాయాలుకూడా మారటంజరిగింది. మాతో సంప్రదించినవారంతా తమ దాంపత్యానందానికి మేమిచ్చిన విజ్ఞానమే దోహదం చేసిందని కృతజ్ఞత తెలిపారు. వారి జీవితానుభవాలే మాకీ విజ్ఞతనూ, విజ్ఞానాన్ని ఇచ్చినందుకు మేము కృతజ్ఞత తెలుపుకుంటున్నాం.

హస్తప్రయోగం

అక్షురుమల్నీ, బార్యాభర్తల్నీ, అవివాహిత యువతీ యువకుల్నీ నేటికీ భయపెడుతున్న ప్రధాన సమస్య హస్తప్రయోగం. అదే వారి మనసుల్ని కలుషితం చేస్తోంది. విద్యాధికుల్లో సైతం నేటికీ మాస్టర్ బేషన్, న్యూరోటిక్స్ పుంఖాను పుంఖానుగా ఉన్నారు. దానివల్ల ఏ విధమైన శాశ్వత ప్రమాదమూ లేదని రుజువుచేయటం మాకు ప్రధాన బాధ్యతగా పరిణమించింది. మమ్మల్ని సంప్రదించినవారు ఈ విషయంలో

తమ భవనాలను, అసమర్థతను పోగొట్టుకుని సుఖంగా కాపురం చేస్తున్నారు.

నైతికవాదులు అస్కరితబ్రహ్మచర్యానికి ఇచ్చిన విశేష ప్రాముఖ్యతవల్లనే హస్తప్రయోగభయం మానవ జాతిలో స్థిరపడింది. దానిని పోగొట్టటం ఏమంత తేలికైన పని కాదు. ఆ భయం ఉన్నంతకాలం ఏ మనిషి మనస్సు వికసించదు. ఏ మనిషికి భావనాస్వాతంత్ర్యం లభించదు. అందుకే ముందుగా ఆ భయాన్ని పోగొట్టాలి. శాస్త్రీయవిజ్ఞానాన్ని జాతికి వెదజల్లాలి. ఎన్నో గోంధాలు వెలువడాలి. పాఠ్యాంశంగా పాఠశాలల్లో బోధించాలి. ఈ పని ఇంకా ప్రారంభమే కాలేదు.

### శీఘ్రస్కలనం

పోతే, భార్యాభర్తలిద్దరినీ చిత్రితవధచేస్తున్న విషయం శీఘ్రస్కలనం. భార్యాభర్తలిద్దరికీ దీనివల్ల అసంతృప్తి దుఃఖ మూ కలుగుతున్నాయి. భర్తకు భయమూ, ఆత్మన్యూనతా కలుగుతాయి. భార్యకు భర్త పుంసత్వంపై అనుమానమూ ద్వేషమూ కలుగుతున్నాయి. పర్యవసానంగా ఆ సంసారాలు చిరబురలతోనూ, పొరపొచ్చాలతోనూ నరకప్రాయంగా పరిణమిస్తున్నాయి. వాటిని సరిదిద్దాలంటే మగవాడికి ప్రణయ కళనూ, ఇందిరియనిగోళాన్నీ నేర్పాలి. మా కార్యాలయానికి

పచ్చిన వేలకొద్దీ దంపతులకు ఈ విద్యను నేర్పాము. ఇందిరి  
యనిగ్రహం నేర్చుకున్నవారికి సెక్సువల్ న్యూరోసిస్ ఉండదు  
అలాగే భర్తలో కామాన్ని ఎలా ప్రకటించజేయాలో భార్య  
లకీ, భార్యల్లో యెలా ప్రకటించజేయాలో భర్తల విడివిడిగా  
తెలియజెప్పాము. ఈ రహస్యాలను తెలుసుకున్న దంపతులు  
ఒకరిపై ఒకరు ప్రయోగించి వరస్పర అసమర్థతలను పోగొట్ట  
గలిగారు. భార్య జడత్వాన్ని పోగొట్టటంలో భర్తా, భర్త  
నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టటంలో భార్యా వైద్యుడిలా పనిచేయ  
గలిగాడు.

శీఘ్రస్కలనం నపుంసకత్వమే. దాంపత్యంలో భార్యను  
రతిలోకిడింపి, ఆమెను సంతృప్తిపరచకుండా తాను స్కలించి  
వెళ్ళిపోయేవాడు ఆమె బాధనుచూడలేదు. తన నపుంసకత్వా  
నికి కుమిలిపోతాడు. ఇందిరియనిగ్రహం చేతకాకపోవటం లైం  
గిక అసమర్థతకు చిహ్నమేగదా! భర్త తనను సంతృప్తిపరచ  
లేకపోయినందుకు భార్యకు నిర్బుహ కలుగుతుంది మండిపడు  
తుంది. అది తప్పుకాదు. శీఘ్రస్కలనం రతిలో శైశవావస్థ అని  
వేరే చెప్పవలసినది.

నడక నేర్చుకునేకుర్రవాడు తడబడుతూ వుంటాడు. అది  
ప్రారంభదశ. పరిణతి లభించినవాడు పరిగెడతాడు. రతిలో  
కూడా నైపుణ్యం తావాలి. అది భయపడకుండా నేర్చుకుంటే  
వస్తుంది. సిగ్గుచిడిచి తెలుసుకుంటే వస్తుంది.



సామాన్యంగా మగవాళ్ళు రతి ప్రారంభించినతర్వాత నాలుగునిమిషాలలోగా స్కలిస్తారు. ఆరనిముషంలో స్కలించే వాళ్ళు ఉన్నారు. అధిక నైశిత్యంగల స్త్రీలు మూడునిమిషాల్లో భావప్రాప్తిని పొందుతారు. మధ్యమనైశిత్యంగల స్త్రీలకు పావుగంటపడుతుంది. అల్పనైశిత్యంగల స్త్రీలు అర గంటపైగా వుచ్చుకుంటారు రతిలో యోనిశీర్షానికి పురుషాంగం ఒకపిడికలిగించేపక్షంలో అయిదారునిమిషాలలోనే ఆమెకు భావప్రాప్తి లభిస్తుంది. కాని, స్త్రీల యోనినిర్మాణం అందరికీ ఒకేలాఉండదు. యోనిశీర్షానికి, బీజవాహికకీ మధ్య ఉండే దూరం కొంతమంది స్త్రీలకు యెక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు ఈ సంఘర్షణ సామాన్య రతవిధానంలో సాధ్యం కాదు అందుకే ఆమెని పరీక్షించి అందుకు తగిన రతవిధానాన్ని భర్తకు తెలియజెప్పాలి ఉపరితలరతి, ఉపరతీ, కరెజ్జా వంటివి స్త్రీలకు గొప్ప సంతృప్తినిచ్చాయి.

శీఘ్రస్కలనానికి కారణం ఏదయినప్పటికీ అది కలిగిన మగవాడు మానసికంగా కృంగిపోతాడు. స్కలనం తన ఆధీనంలో లేనందుకు బాధపడతాడు. రతిలో తనకు ఆధిపత్యం లేనందున తనకు మగతనమే లేదని అలమటిస్తాడు. అతని విషయంలో భార్యపై ఖరికూడా అంతే.

స్త్రీలకు సామాన్య రతిలో విస్మయ శుభం చాలా ఆలస్యంగా లభించేమాటనిజమే. అసలే లభించకపోవచ్చు. అది

వాళ్ళ తప్పుకాదు. శ్రీ యోనిశీర్షంతో పురుషాంగం తలపడి నప్పుడే వారికి కామోద్రేకం ప్రబలి, తొందరగా భావప్రాప్తి లభిస్తుంది. ఈ సత్యం కామశాస్త్రపరిజ్ఞానం లేని శ్రీ పురుషులెవరి. తెలియదు. అసలు విషయాన్ని విడిచిపెట్టి, ఎన్నిసార్లు రతి జరిపినా భార్య తృప్తిపడటంలేదని ఆశ్చర్యించటంవల్ల ప్రయోజనమేమిటి?

జంతువులకీ, మనుష్యులకీ కామానుభవవిషయంలో చాలా తేడావుంది శ్రీపురుషులకి కామభాధ వదిలించుకోవటం అసగుతమే; కాదనం. వారి మనస్సుకూడా ఆ కలయికవల్ల సంతోషపడాలి. అప్పుడే ఆ దంపతులు మనసా, వాచా, క్రియాత్మకంగా ఏకమవుతారు. ఇది ఉభయులమధ్యా సహకారం లేకుండా సాధ్యంకాదు;

మగవాళ్ళ ఓటమికి ఆత్మవిశ్వాసంలేకపోవటం మరో కారణం. ముఖ్యంగా అది కలిగేటట్లు జెయ్యాలి. రెండవది వారి తతి వైఖరి. ఫలానా రతవిధానం మాత్రమే మంచిదని వారి మనస్సులో ఉంటుంది అదే సరై నడనీ, తగినదనీ అనుకుంటాడు. అదితప్ప మరో విధానాన్ని అవలంబించటానికి ఇష్టపడకూడదు. అది గౌరవప్రదం కాదనుకుంటాడు. అందరూ ప్రారంభదశలో అవలంబించే శ్రీ వెల్లకిలా పడుకునే విధానాన్నే శీవితాంతరంగా కొనసాగిస్తాడు. ఇది యేమాత్రం శ్రీకి సుఖాన్నివ్వదు. అదీగాక, శ్రీలండరి పొత్తి కడుపు నిర్మాణమూ

ఒకేవిధంగా ఉండదు. అలాగే పురుషుల అంగప్రమాణంకూడా ఎవరెవరు దంపతుల ప్రతారా తెలియదుకదా! కనుక అందరికీ ఒకేపద్ధతికలయిక పనిచేయదు. రకరకాల కలయికలను అనుసరించి, ఏది వారికి సరిపడిందో తేల్చుకోవాలి. వారి శారీరిక మానసిక సమైక్యతకు ఇది చాలా అవసరం. అనగా ఉభయ లకూ శరీరమూ, మనస్సు— మనస్సు శరీరమూ ఒకేప్రమాణంగా పనిచేయాలని అర్థం.

శ్రీలోకలయికకోసం చేసే ప్రయత్నంలో విఫలమైన వాళ్ళంతా తాము చిన్నప్పుడు అవలంబించిన తప్పుపనులవల్లనే అలా అయిందనుకుంటారు. తైరిగికమూర్ఖత్వమే దీనికి కారణం పరిస్థితులకు ఎవరినని ఏం లాభం? మనిషిదా, సమాజానిదా— ఎవరిదిదోషం? జీవితయదార్థాలకు సంబంధించి, సరియైన విజ్ఞానాన్ని ఇవ్వకపోయిన దోషం సమాజానిదేనని మా అభిప్రాయం. విద్యావేత్తలీతంగాన్ని పూర్తిగా ఉపేక్షించారంటే దానికి కారణం సమాజమే ఖరీ. తైరిగిక విజ్ఞానమే మహాపరాధంగా భావించే సమాజావిజ్ఞానం ప్రధానకారణం.

పురుషాంగమూలానికి చుట్టూఉండే కండరాలను విగ్రహబట్టటంద్వారా ఇండియనిగ్రహాన్ని సాధించవచ్చునన్న పౌరబానుఅభిప్రాయం కొంతమందిలోఉంది. అలా ప్రయత్నించటంవల్ల, ఆ భాగంలో ప్రేతజ యెక్కువకావటం, స్కలనం మరీతొందరగా అవటం జరుగుతాయి. ఈ సంగతి మేము

పదేపదే చెవుతూనేఉన్నాము. రతిని సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిం  
చగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసంఉండాలి. అపై న మనిషి ఏ ఆందో  
ళనా లేకుండా నిశ్చింతగా, నిరావేశంగా ఉండాలి. అప్పుడే  
ఆతగాని తన కిండరాలపై అదుపు లభించి అతను చెప్పినట్లు  
వింటాము.

ప్రాధమికశృంగారంలోనే శిక్షణలేని భర్త ఆవేశ  
పరాకాష్టకు చేరుకుని, తనపై తన అదుపుతప్పి, వెంటనే  
స్కలించివేస్తాడు. అంగప్రవేశమయినా కాకుండానే ఈ స్కల  
సంజరిగిపోవచ్చు. లేదా అంగప్రవేశమయిన ఒకటిరెండుసెక  
న్ల కే స్కలించవచ్చు. రతిని అదుపులో పెట్టుకోగల నైపుణ్యం  
గలవాడికి ఈ రకం పరాభవం జరగదు. మానంగాఉండి  
రెండుమూడుసార్లు గాఢంగా లోపలికి గాలి పీల్చుకొన్నట్ల  
యితే ఆ ఆవేశం తగ్గిపోయి, స్కలనం కాకుండా ఆగిపోతుంది.  
దీనికి అతని భార్య సహకారంకూడా అవసరం. ఆమె సహకరిం  
చకపోయినా, ప్రేమింతునే అతనికి ముచ్చెమటలుపోసేటంత  
భయంఉన్నా, అతని ప్రయత్నం ఫలించదు.

జౌత్సాహికులైనవారు ఇప్పుడు మేము చెప్పబోయే  
పద్ధతిని అవలంబించాలి. అభ్యంతరరతికి ఉపక్రమించబోయే  
ముందు యోనిశీర్షాన్నినొక్కి ఉంచేలా శిశ్నశీర్షాన్ని సంధిం  
చాలి. ఏమాత్రం ఆవేశం ఎక్కువయినా గాఢంగా లోపలికి  
గాలిని పీలుస్తూస్కలనాన్ని నిరోధించి, అంగస్థంభనం విశ

లంకాకుండా చూచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా నాలుగైదు నిమిషాలపాటు అలాగే ఉంచటంద్వారా ఆ యోని వాతావరణానికి పురుషాంగం అలవాటుపడుతుంది. ఆ తర్వాత అది యోనిలో ప్రవేశించటానికి అనుకూలంగా ఉండన్నమాట భర్తకూడా స్థిమితపడతాడు. అతనిలో ఇక ఉద్దీకం ఏమాత్రం పరవళ్ళు త్రొక్కుదు. ఈ పద్ధతి సవలంబించటంద్వారా అనతి కాలంలోనే మగవాడికి 'రతివిశ్వాసం' కలుగుతుంది.

### యోనిశీర్ష ప్రేరణ

మగవాడికి యోనిశీర్షానికి సంబంధించినంతవరకూకొన్ని ముఖ్య విషయాలు తెలియాలి. అవి తెలిస్తేగాని, అతను రతిలో విజయాన్ని సాధించలేడు రతిలో యోనిశీర్షంకూడా తగిన స్పందన పొందాలిగదా! యోనిశీర్షంయొక్క శిఖరం సరిగ్గా యెక్కడుందో అతను చూడాలి. ఆ ప్రదేశాన్ని స్పృశించకుండా, అది స్పందించటం జరగదు. మగవాళ్లు ఈ భాగాన్ని ముట్టుకోకపోవటంవల్లనే చాలామందిస్త్రీలు చచ్చిన సంతృప్తిని పొందలేకపోతున్నారు; అనగా యెక్కువసేపు రతిని కోరుతున్నారు. ఈ యోనిశీర్ష శిఖరానికి స్పర్శద్వారా తగినప్రేరణ లభించనిపక్షంలో భావప్రాప్తి సాధ్యంకాదు. అందుకే దంపతుల్లో యెక్కువగా మానసిక సంఘర్షణలు బయలుదేరుతున్నాయి. యోనిశీర్షానికి ప్రేరణ కలగజేసుకుండా స్త్రీని రతిలో

యెన్నడూ సంతృప్తి పరచలేమన్న సత్యం చాలామంది మగవాళ్ళకి తెలియదు. పోనీ, శ్రీలక్ష్మీనా తెలుసాలంటే అదీలేదు. అందుకే ఈ చీకట్లో తడుముళ్ళాటలు! యోనిశీర్షం ప్రేరేపింపబడటం జరిగితే, తద్వారా ఆమె వెన్నుపూసలోని కామకేంద్రాలుకూడా ప్రేరేపింపబడతాయి. అప్పుడే ఆమె శరీరపు పట్టులన్నిటినీ అకస్మాత్తుగా సడలించే భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. ఈ సూత్రం చాలామందికి తెలియదు. శ్రీల జడత్వానికి శారీరిక మానసిక హేతువులు రెండూ ఉన్నాయి. శారీరిక కారణాలను విస్మరించి, ఇటీవల చాలామంది డాక్టర్లు కేవలం మానసిక కారణాలగురించే ఆలోచించటం శోచనీయం.

ఏ అంగాన్ని స్పర్శిస్తే శ్రీలో చైతన్యం వస్తుందో ఆ అంగాన్ని రతిలో యెవరూ స్పర్శించటంలేదు. అలాంటప్పుడు శ్రీకి జడత్వంరాక ఏమవుతుంది? ఆడవాళ్ళకు యోనిశీర్షం (క్లిటారిస్) ఉంటుందన్న సంగతే మగవాళ్ళకి తెలియదు; ఆడవాళ్ళకి తెలియదు. దానిద్వారానే శ్రీకి సుఖానాభూతులుకలుగుతాయని వారెన్నడూ వినలేదు. ఎక్కడో అందరాధరాల కొసల క్రింద మడతల్లో ఇది నక్కి ఉంటుంది. దానినెవరూ చూసివుండలేదు. అందుకే, ఇప్పుడయినా చూడాలి. ఈ యోని శీర్షాన్ని పురుషాంగంతో సంఘర్షించితేనే శ్రీకి భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. అది మాని బీజవాహికలో యెంతసేపు రతిచేసినా శ్రీలో సుఖస్పందన కలగదు. అతనికి వట్టి ఆయాసమా,

ఆమెకు ఆహ్వానము మిగులుతాయి.

యోనిశీర్షంకన్నా బీజవాహికకు నైశిత్యం యెక్కువని భ్రమపడకండి. చాలా తక్కువ, అసలు లేదనేచెప్పాలి. ఎక్కువగా ఉన్న శ్రీలు రతిలో మూర్ఛపోతారు. అదో పెద్ద సమస్య.

కేరళలో శ్రీలే ఉపరతిచేస్తారు. వెల్లకిలా పడివుండటమే మగవాడివని. మన వద్దతి వారికిలేదు ఉపరతిలో శ్రీకి స్వేచ్ఛ యెక్కువ వుంటుంది. యోనిశీర్షానికి పురుషాంగం స్పర్శించేందుకు అనువుగా ఆమె రతి సంచలనాలను చేసుకుంటుంది. శ్రీల ఇష్టారాజ్యంకదా! ఈ పద్ధతిలో శ్రీలకు ఖచ్చితంగా సంతృప్తి లభిస్తుంది ఈ రకం శ్రీలకు జడత్వమంటూఉండదు. ప్రాచీన కామశాస్త్రజ్ఞుడైన వాత్సల్యునినుడు ఈ యోనిశీర్షానికి మదన పోల అని పేరుపెట్టాడు. రతిలో దీనిని ప్రేరేపించవలసిన అవసరాన్ని, ఉపరతినీ ఆయన రెండువేల సంవత్సరాల క్రితమే మన జాతికి బోధించాడు. మన దురదృష్టంకొద్దీ మన జాతికి కామ ద్వేషం పట్టుకుని జీవితసుఖాన్ని కోల్పోయాము.

హోమోసెక్సువాలిటీ

పురుషుడు పురుషునితోనూ, శ్రీలు శ్రీతోనూ సంభోగించటాన్నే హోమోసెక్సువాలిటీ అంటారు చిన్నప్పుడు తెలియని వయసులో హోమోసెక్సువాలిటీకి పాల్పడినంత



మాత్రాన వివాహానికి పనికిరామనిగాని, నపుంసకత్వం వచ్చే  
స్తుందనిగాని అనుకోకూడదు. కాని, కొందరికి శ్రీని— ఎంత  
అండగత్తెనుచూసినా— శరీరం కామంతో ఉప్పొంగదు. కాని,  
తోటి మగవాడిని చూడగానే శరీరం కామంతో పొంగిపో  
తుంది. అలాంటివాళ్ళు పెళ్ళిచేసుకోకూడదు. పెళ్ళిచేసుకుని  
తాము సుఖించలేదు. తమ భాగస్వామిని సుఖపెట్టలేదు. ఏరే  
నిజమయిన హోమోసెక్సువల్సు.

### ఏంఫీసెక్సువాలిటీ

స్వలింగుల్లో (హోమోసెక్సువల్స్) పురుషులు శ్రీల  
ముందు నపుంసకులయిపోతారని, ఆలాగే శ్రీలు పురుషుల్ని  
జ్వేషించటంద్వారా రతికి ఒప్పుకోరని మనకు తెలుసు. వారితో  
సమస్యలేదు. పోతే, ఉన్న సమస్య అంతా ఉభయలింగుల  
(ఏంఫీసెక్సువల్స్) తోటే. కొంతమంది పురుషులు ఇటు పురు  
షుల్ని, అటు శ్రీలనీ సంభోగిస్తూఉంటారు. ఇందులో ఎవ  
రన్నా వారికి ఏవగింపుఉండదు. ఆలాగే కొంతమందిశ్రీలు  
కూడా అటు భర్తతో కాపురంచేసుకుంటూనే శ్రీలతో కామ  
సంబంధాలు పెట్టుకుంటారు. ఇలాంటి ఉభయలింగుల్ని కట్టు  
కున్నవాళ్ళు ఏమాత్రం సుఖపడరు. తన భర్తలో కామాన్ని  
ప్రకాశింపజేయటానికి భార్య, తన భార్యలో కామాన్నిప్రకా  
శింపజేసుకోటానికి భర్త— ఎన్ని అవస్థలుపడ్డా ప్రయోజనం

ఉండదు. ముఖ్యంగా ఉభయలింగులైన స్త్రీలని రతిలో మెప్పించటం మగవాడితరంకాదు. ఈ రకం సమస్యలు అపరిష్కృతంగా వుండిపోవలసిందే.

### అంగప్రమాణం

పురుషాంగప్రమాణం అందరికీ ఒక్కలా ఉండదు. స్తంభించిన సమయంలో మూడంగుళాలనుంచి, పన్నెండు అంగుళాల వరకూ పొడవుగల అంగాలున్నాయి. అలాగే చుట్టుకొలత మూడంగుళాలనుంచి పది అంగుళాలదాకా ఉన్నవాళ్ళున్నారు. కావున సగటు అంగప్రమాణం- పొడవు అయిదున్నర అంగుళాలనీ, చుట్టుకొలత నాలుగంగుళాలనీ శాస్త్రజ్ఞులు అన్నారనుకోండి. కనుక మూడున్నర అంగుళాలే పొడవున్నవాడు మూడంగుళాలు చుట్టుకొలత కలవాడు తానెందుకూ పనికిరాననీ, తాను మగవాడినేకాననీ కుమిలిపోవలసిన అవసరం లేదు. అమాయకులు కొందరలా నిష్కారణంగా బాధపడుతూ వుంటారు. ఒకానొక స్త్రీకి ఇద్దరు భర్తలున్నారనుకోండి. ఇద్దరి అంగప్రమాణాలు తలో కొసకీ ఉన్నాయి. ఒకడిది పన్నెండంగుళాలైతే, ఒకడిది మూడంగుళాలే. అయినా ఆ స్త్రీ ఇద్దరి వద్దా సమానంగానే సుఖిస్తుంది. అయితే పెద్దవాడికి రతిసామర్థ్యం లేకపోయినా సుఖపెడతాడు. చిన్నవాడు రతిసామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించి సుఖపెడతాడు. పెద్దవాడికన్నా చిన్నవాడికే కామ

సామర్థ్యం రెండుమూడింతలు యెక్కువగా ఉంటుంది. ఈరకం పెన్నిస్ కాంప్లెక్స్ తో బాధపడుతున్నవాళ్ళకి నిజాన్ని తెలియ జెప్పటం ద్వారా ధైర్యాన్ని కలిగించి, సంసారోన్ముఖుల్ని చేయగలిగాము.

## సిఫిలిస్

తాము ఏ పాపం ఎరక్కపోయినా తమకు శరీరంలో సుఖవ్యాధులు జీర్నించుకుపోతూయని వాపోయేవాళ్ళున్నారు. వాళ్ళు పెళ్ళిచేసుకోడానికి ఇష్టపడరు. మలేరియా, స్ట్రెమోనియా, వాక్సినియావంటి యే సూక్ష్మక్రిములు రక్తంలోఉన్నా సిఫిలిస్ ఉన్నట్టే రక్తపరీక్షలో రిపోర్టు వస్తుంది. కనుక ఈరకం వ్యాధులు ఉన్న వేమో చూచుకుంటే సిఫిలిస్ అబద్ధమనితేలుతుంది. పెన్నిలిస్ మనకీ రంగంలో ఎంతో ఉపకారంచేస్తుంది. గనుక అ భయంకూడా అవసరంలేదు.

ఇక నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టటానికి హార్మోనుచికిత్సలు వచ్చాయి. వృషణాలు సరిగా పెరగకపోయినా, సంచీలోకి దిగకపోయినా, వాంఛ తగ్గిపోయినా మగవాళ్ళు పురుషహార్మోనుల్ని వాడుకుంటే చాలు. అలాగే శ్రీలకు ముట్టుడిగేటప్పుడు, బహిష్టు బాధాకరంగా ఉన్నప్పుడు, జడత్వం వచ్చినప్పుడు, గర్భకోశంనుంచి రక్తస్రావం యెక్కువయినప్పుడు శ్రీహార్మోనులతో చికిత్స జేసుకోవచ్చు.

ప్వసి

ఈ గ్రంథాన్ని ముగిస్తూ, అనతికాలంలోనే తైంగిక విజ్ఞానశాస్త్రానికి (సెక్సాలజీ) కూడా ఇతర శాస్త్రాలతోబాటు సమానగౌరవం లభించే రోజులు వస్తున్నాయని ఆశిస్తున్నాము. దాంపత్య సంఘర్షణలను నివారించుకొనేందుకు వైద్యులూ, రోగులూ కలిసి కృషి చేస్తారని ఆశిస్తున్నాము. యురోలజీ, సైకియాట్రీ, గైనోకోలజీ, సెక్సాలజీలు ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడ్డ శాస్త్రాలు.

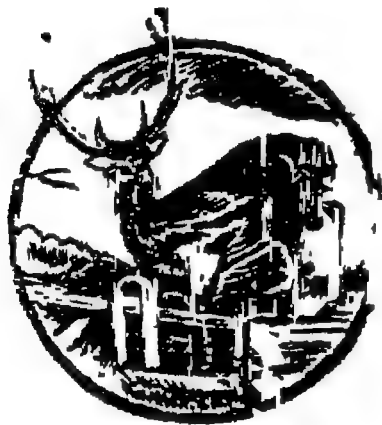
తైంగిక అనమర్ధతకు సంబంధించి, శారీరిక మానసిక దోషాలు ఏవి ఉన్నప్పటికీ, వాటిని పరిష్కరించకుండా యే వైద్యుడూ సెక్స్ న్యూరోసిస్ ను పోగొట్టలేడు. మామూలు మాటల్లో చెప్పాలంటే కామం పూర్తిగా శారీరికమూకాదు; పూర్తిగా మానసికమూకాదు. రెండూను. అందులో శారీరికమైన కామమే ముఖ్యం. కోరిక ఎంత బలంగాఉన్నా అంగం స్తంభించనప్పుడు, శరీరం ఉప్పొంగనప్పుడూ ఆ కోరికవల్ల ఉపయోగమేమిటి?

మన సంస్కృతి కామద్వేషంలో కూడుకుని ఉన్నంత కాలం మన సంసారాల్లో అనంతమైన సంఘర్షణలు అంకురించకతప్పదు. వాటిని పరిష్కరించాలంటే, విజ్ఞానశాస్త్రం ఆంతరంగిక తైంగిక రహస్యాలలోకి ప్రవేశించకతప్పదు.

12/11/11

అప్పుడుగాని వ్యక్తుల అవగాహనలో చాగిఉన్న మూఢ  
సమ్మతాలు, అజ్ఞానమూ, విద్వేషమూ తొలగిపోవు. మన  
మనస్సులు క్షౌభణికావు. అప్పుడుగాని దాంపత్యాలలో  
ఆరోగ్యకరమయిన వైఖరి యేర్పడదు. అది యేర్పడితేగాని  
పారి దాంపత్యాలలో ఆనందం తాండవించదు.

సర్వేజనాన్సుఖినో భవంతు!



12/11/11

15/6/11

21/2/11

---

## పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీకు యే సమస్య ఉన్నా, యే సందేహం కలిగినా మనస్సులో పెట్టుకుని కుమిలిపోకండి. స్వయంగా మా కార్యాలయానికి వచ్చి సులువుగా పరిష్కరించుకోండి. తూ! గో! జిల్లా చామర్ల కోట రైల్వేస్టేషనులో దిగి రిక్షా కట్టించుకుని, అయోధ్యరాంపురంలో, సత్తెమ్మచెట్టువద్ద ఉన్న అభిసారిక కార్యాలయానికి దయచేయండి. పగటివేళ మా కార్యాలయం తెరిచే ఉంటుంది.

—రాంషా

---

---

# అభిసారిక

శాశ్వత చందాదారులుగా చేరండి

అభిసారిక ఆంద్రప్రదేశ్ నుండి వెలువడే ఏకైక

దాంపత్య విజ్ఞాన మాసపత్రిక

అవివాహితుల భయాందోళనలను పోగొట్టి, చక్కని

సలహాలతో వివాహానికి ఆయత్తం చేస్తుంది

వివాహితుల బలహీనతలను పోగొట్టి శారీరక మానసిక

తగ్గుతలను తొలగించి అనురాగబద్ధంచేస్తుంది.

ఆవసరమైన చికిత్సలను ఏర్పాటుచేస్తుంది.

‘అభిసారిక’ శాశ్వత చందా 120-లు మాత్రమే.

ఒక్కసారిగాగాని, లేదా నెలకు రు 20 -ల చొప్పున  
ఆరునెలల్లోగాని శాశ్వతచందావంపపచ్చును, ఒకసారి శాశ్వత  
చందాదారులుగా చేరినవారికి “అభిసారిక” యావజ్జీవితమూ  
అందిస్తుంది.

వందలాది పాఠకులు శాశ్వత చందాదారులుగా

చేరుతున్నారు. మీరూ చేరండి.

అభిసారిక దాంపత్య విజ్ఞాన మాసపత్రిక,

కామల్ కోట 533 440

---



## డాంపత్య విజ్ఞాన శాస్త్రాలు

1. రతిరహస్యం రూ 4-00
2. కామశిల్పం రూ 8-50
3. దాంపత్యగహస్యం రూ 5-00
4. లైంగికవ్యాధులు రూ 5-00
5. ప్రణయకళ (తయారవుతోంది)

పై ప్రచురణలు ఏవి కావలసినా మీడియం న్యూస్ షేంట్లుద్వారాగాని, బుక్ సెల్లర్ ద్వారాగాని ఆర్డరు పంపండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

మేనేజర్: అభిసారిక, సామర్ల కోట 533 440

---

దాంపత్యజీవితంలో “శ్రీఘృస్కలనం” ప్రధానమైన  
 సమస్య. దీనివల్లనే దాంపత్యంలో భార్యకు రతనంతృప్తి లభిం  
 చక ఎన్నో సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. ఆడవాళ్ళకు  
 చిరాకు, కోపం, నిస్సత్తువ, బ్లడ్ ప్రెషర్, గుండెదడ, హిస్టీరి  
 యాలు రావటానికి భర్త కామదౌర్బల్యమే కారణం. కనుక  
 నేటి సాంఘిక జీవితంలో పెద్ద సమస్యగా పరిణమించిన యీ  
 శ్రీఘృస్కలనానికి ప్రస్తుతం జరుగుతున్న వైద్యవిధానాలలోని  
 లోపాన్ని ఎత్తిచూపి, ఈ సమస్యను సక్రమంగా పరిష్కరించు  
 కుని దంపతులందరూ సుఖసంతోషాలను పొందడగిన విధానా  
 లను ఈ గ్రంథం సాకారంగా వివరించింది. దీనిని చదివి కొన్ని  
 శ్రేణులందీ పాఠకులు బాగుపడ్డారు. ప్రతిభింటా ఉండడగిన  
 గ్రంథం. ప్రతీ వివాహితుడూ చదవడగిన గ్రంథం.

# కామశీల్పం

ధర్మచక్ర పబ్లిషర్స్, కామరూపి.

దాంపత్యజీవితంలో “శ్రీఘృస్కలనం” ప్రధానమైన  
 సమస్య. దీనివల్లనే దాంపత్యంలో భార్యకు రతనంతృప్తి లభిం  
 చక ఎన్నో సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. ఆడవాళ్ళకు  
 చిరాకు, కోపం, నిస్సత్తువ, బ్లడ్ ప్రెషర్, గుండెదడ, హిస్టీరి  
 యాలు రావటానికి భర్త కామదౌర్బల్యమే కారణం. కనుక  
 నేటి సాంఘిక జీవితంలో పెద్ద సమస్యగా పరిణమించిన యీ  
 శ్రీఘృస్కలనానికి ప్రస్తుతం జరుగుతున్న వైద్యవిధానాలలోని  
 లోపాన్ని ఎత్తిచూపి, ఈ సమస్యను సక్రమంగా పరిష్కరించు  
 కుని దంపతులందరూ సుఖసంతోషాలను పొందడగిన విధానా  
 లను ఈ గ్రంథం సాకారంగా వివరించింది. దీనిని చదివి కొన్ని  
 శ్రేణులందీ పాఠకులు బాగుపడ్డారు. ప్రతిభింటా ఉండడగిన  
 గ్రంథం. ప్రతీ వివాహితుడూ చదవడగిన గ్రంథం.

# కామశీల్పం

ధర్మచక్ర పబ్లిషర్స్, కామరూపి.